De klankschaal

Een uitgave van Stichting Leven in Aandacht

Lente 2020 • Jaargang 26 • nummer 61

Thema

Verleden, terug kijken op 25 jaar Leven in Aandacht

- Boeddhisme nu: bijeenkomsten
- Het begin
- Interviews met Dung Vu uit Vietnam en Anneke Brinkerink
- Traditie

Leven in Aandacht

Uit de Sangha

Met elkaar oefenen Business Retreat in Plum Village



Terug kijken op 25 jaar
Leven in Aandacht: het begin



Terug kijken op 25 jaar Leven in Aandacht:
Het podium





Terug kijken op 25 jaar Leven in Aandacht: : Traditie

Alle kalligrafieën: Thich Nhat Hanh
Foto omslag voor: Marjolijn van Leeuwen
Foto omslag achter: Nieuwsblad van het Noorden
Bel: Gré Hellingman en Didi Overman



Vrijwilligers aan het werk in het Hof van Karuna.

Lieve Vrienden,

Leven in aandacht is een bron van geluk, door de eeuwenoude oefening, om in het hier en nu te zijn. Tijdens mijn reis door Japan was de gewoonte van de buiging in het dagelijkse leven een heerlijke vertraging en bewustwording. Zoals de trambestuurders in Nagasaki, die eenieder met een buiging bij het verlaten van de tram, groeten. En ook bij de gewoonte schoenen uit te doen en het verder gaan op slofjes binnen de tempel of ryokan. Ik adem in en ben me bewust van de attente aandacht van het naar binnen gaan.

Vijfentwintig jaar geleden werd LIA geboren en nu is ze een volwassen en eigentijdse ondersteuning voor alle beoefenaars op het pad. Met Fred en Eveline kijken we terug naar de oprichting en met het feestprogramma in mei met Sr. True Dedication voeden we onze beoefening.

Het interview met Anneke Brinkerink vertelt over de moed om te helen en is één van de vele artikelen in deze *Klankschaal*. Daarnaast verwelkomen we Josephine Wernsen, die de redactie komt versterken en al een prachtig begin heeft gemaakt door voor deze Klankschaal de communicatie op zich te nemen. Naast een welkom is er ook een afscheid. Pieter Loogman, die zoveel vertaalde en redigeerde de afgelopen tien jaar, gaat de redactie verlaten. We gaan zijn zachte en doordachte aanwezigheid en zijn warmte missen. Daarom direct hierbij een oproep aan onze lezers om versterking van de redactie. Heb je kwaliteiten en ruimte in tijd en energie, laat het ons weten via ons e-mail adres. En hartelijk dank aan allen, die oude foto's voor dit nummer hebben opgezocht. Hiermee is het een mooie terugblik op vijfentwintig jaar Leven In Aandacht geworden!

Gré Hellingman, *Deep Flower of the Heart*



Terug kijken op 25 jaar Leven in Aandacht: Dung Vu uit Vietnam.

Sluitingsdata kopij en verschijningsdata
(onder voorbehoud) voor de komende nummers:

- Klankschaal nr 62: **31 maart 2020** / juli 2020 Thema: 25 jaar Leven in Aandacht: Heden
- Klankschaal nr 63: **31 augustus 2020** / december 2020. Thema: 25 jaar Leven in Aandacht: Toekomst
- Klankschaal nr 64: **30 november 2020** / maart 2021. Thema: nog onbekend

foto Frank Klip



Ontbijt in het klooster op Koya San Japan.

Het Begin...

Eveline Beumkes en Fred den Ouden uit Amsterdam zijn belangrijke vormgevers van stichting Leven in Aandacht (LIA) geweest. Pioniers, in tijden zonder internet en het begrip mindfulness was nog vrijwel onbekend.

Door *Marilou den Outer*

Stichting LIA dateert van 1995, maar de aanloop erheen begon veel eerder. Voor Fred begon zijn kennismaking met het boeddhisme lang daarvoor: in 1970 werd hij leraar Transcendente Meditatie. Hij is tien jaar heel actief geweest in de TM-beweging. Rond 1980 ontmoette hij Nico Tydeman (nu bekend als zenleraar) en met hem kreeg hij een goede band. Fred: "Nico nodigde Thich Nhat Hanh begin jaren tachtig uit om in 'De Kosmos' (Amsterdam) een retraite te leiden. In 1992 organiseerde Eveline samen met Anneke Brinkerink en Nora de Graaf een lezing in de RAI (Amsterdam) en een retraite in Elst. Daar ben ik voor het eerst met Thich Nhat Hanh in aanraking gekomen. Mij trof de eenvoud rond de persoon Thich Nhat Hanh. Heel anders dan de leider van de TM, die was niet bepaald bescheiden te noemen," lacht Fred. "Kort daarop ben ik naar de winterretraite in Plum Village gegaan. Ik weet nog dat ik bang was dat Thây [Thich Nhat Hanh – red.] zou vragen of ik naar Plum wilde komen om monnik te worden. Maar om mijn vrijheid op te geven, daar voelde ik niets voor. Ik wilde wel graag een bijdrage leveren en daarom besloot ik Eveline te gaan helpen bij het verspreiden van het gedachtegoed van Thây. Zij was toen al degene om wie het draaide in Nederland. Samen zijn we *de Klankschaal* begonnen en hebben we de stichting opgericht, in 1995."
"Over de naam van de stichting is lang nagedacht," herinnert Eveline zich. "Tot vlak voor de oprichting hadden we nog geen passende naam. Tot Noud de Haas uit Nijmegen met 'Leven in Aandacht' kwam. We wisten meteen: dit is een voltreffer! En net op tijd," lacht Eveline.

Telefoon en post

Eveline en Fred vulden elkaar uitstekend aan. Eveline als onvermoeibaar organisator. Neem bijvoorbeeld de retraites van 1996 en 2000 met Thây in Nederland. Heel veel werk was dat, herinnert Eveline zich. Internet bestond nog niet, alles ging per telefoon en post. Maar een fax kwam er, en een PC. Dat was een idee van Fred. Hij werkte destijds bij een uitgeverij, waar dit soort apparaten al vroeg gemeengoed waren. Ook stelde Fred voor een stichting te vormen, met een eigen bankrekening. Er kwamen folders, uiteindelijk ook een website – de eerste website werd door Fred zelf gemaakt – en een digitale nieuwsbrief. Fred verzorgde ook de jaarcijfers van de stichting en meer administratief werk. Bijvoorbeeld de verzekeringen rond retraites. Want die werden steeds grootschaliger met alle financiële risico's van dien: wat als een retraite onverhoopt niet doorging? De eerste retraite met Thây was in die zin verzekerd. Maar de tweede keer liet Thây weten dat hij een verzekering onwenselijk vond. Fred: "Toen hebben we het niet gedaan. En alles kwam goed, gelukkig."

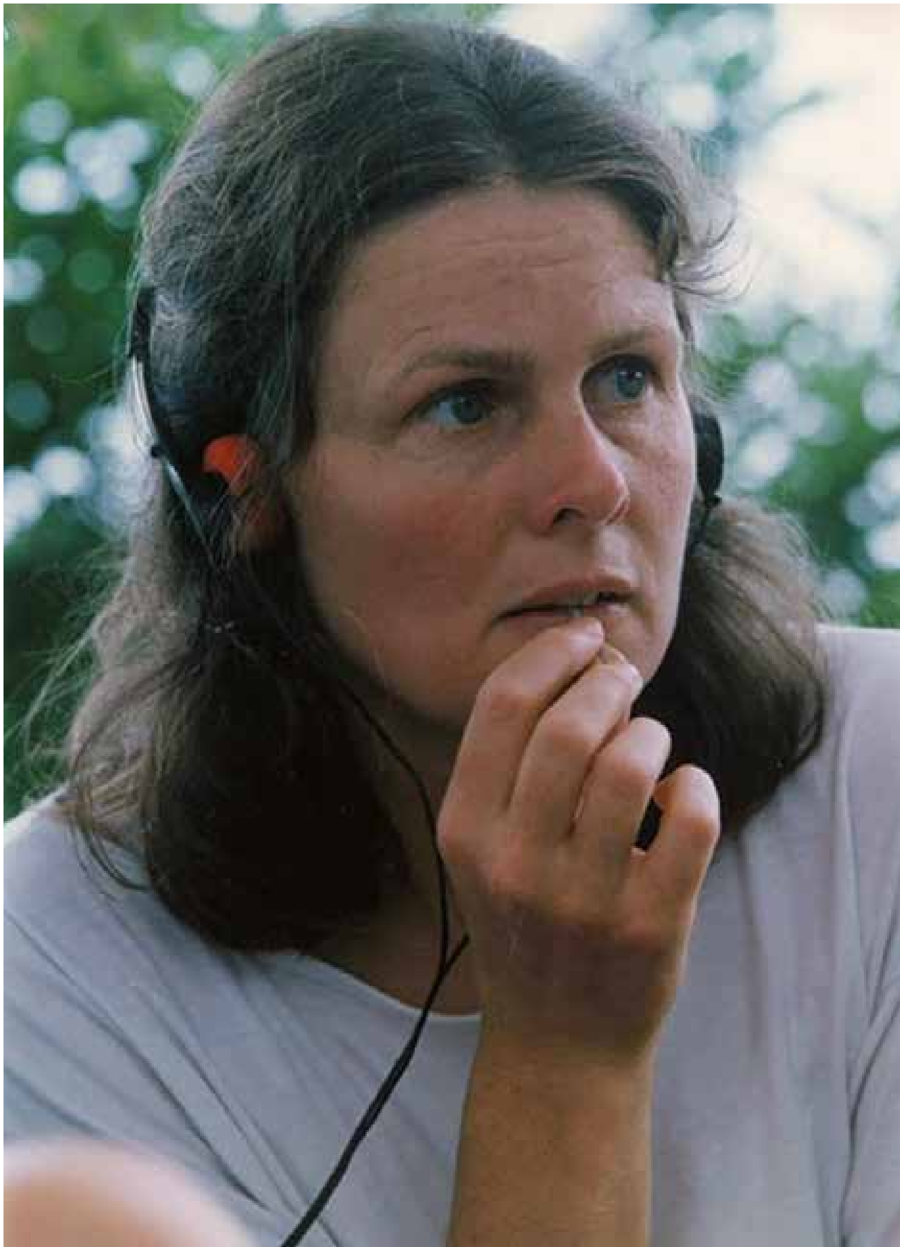
Boeken

Behalve de retraites en de folders waren ook boeken een belangrijk middel om het gedachtegoed van Thây meer bekendheid te geven. Eveline vertaalde een zestal boeken van Thich Nhat Hanh uit het Engels in het Nederlands. Ze werden bij verschillende kleine uitgeverijen uitgegeven. Het vertalen was een hele klus. Eveline: "Mijn zoektocht naar een goede Nederlandse vertaling van het woord 'mindfulness' herinner ik me nog goed. Niemand had destijds van die term gehoord. Hoe ik 'mindfulness' vertaalde, wisselde aanvankelijk steeds, afhankelijk van de context. Uiteindelijk kwam ik uit op 'liefdevolle aandacht'. Ik was niet snel tevreden bij het vertalen, daarom kostte het veel tijd. Maar ik denk wel dat het de moeite waard geweest is want langzaam aan werd Thây bekender in Nederland en het aantal sangha's groeide."

Sangha in Nederland

Voor 1992 waren er drie sangha's herinnert Eveline zich: in Bilthoven, Bloemendaal en Alkmaar. Na de retraite en lezing met Thây in 1992, ging ook de sangha in Amsterdam van start, eerst bij Eveline thuis en later in Centrum Leven in Aandacht in de Van Walbeekstraat. De sangha bezoekt Fred al een tijd niet meer en ook zijn andere activiteiten heeft hij al langer geleden neergelegd. Door de ziekte van Parkinson en een heupoperatie is hij niet voldoende mobiel. Met Eveline heeft hij regelmatig contact. Zij houdt hem op de hoogte van de ontwikkelingen in Stichting Leven in Aandacht. En hij was er uiteraard bij toen de film over het leven van Thich Nhat Hanh in de bioscoop werd vertoond. In bioscoop Rialto zat hij op de eerste rij.

foto aangeleverd



Eveline luistert naar een Dharmalezing van Thây.

De Klankschaal

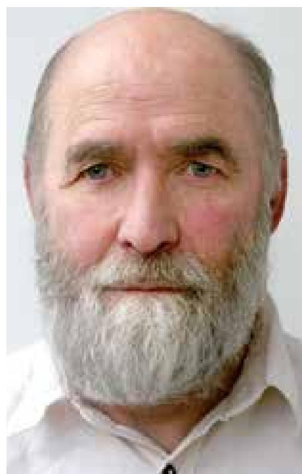
Wat betreft LIA zag Eveline een snelle ontwikkeling: "Lange tijd kende ik iedere Nederlander die in Plum Village was geweest, maar op een gegeven moment niet meer. De belangstelling voor Leven in Aandacht was geëxplodeerd. De groep waar ik mij op dit moment het meest verwant mee voel is de Wake-Up (de jongerenbeweging in de traditie van Thich Nhat Hanh –red.). Vooral door de onderlinge verbondenheid die ik daar sterk voel. Of misschien is 'levensvreugde', 'joie de vivre' nog een betere omschrijving. Voor mijn gevoel ben ik zelf altijd een Wake-Upper geweest en ondanks mijn grijze haren ben ik dat gebleven. Ik ben heel blij dat de Wake-Up sinds kort officieel vertegenwoordigd is in het stichtingsbestuur."

Moeilijke tijden heeft Eveline ook meegemaakt met de stichting. Vooral toen ze zelf onvoldoende tijd had om *De Klankschaal* te maken. Een klus waar ze, samen met Fred, per editie toch zo'n zes weken mee bezig was. Het was nog in de tijd voor internet, dus *de Klankschaal* was hét communicatieorgaan. "Ik heb me toen grote zorgen gemaakt over de continuïteit van het blad. Maar gelukkig was daar uiteindelijk Angeniet Kam, die het op een voortreffelijke manier heeft overgenomen."

Eveline was al volop actief met het verspreiden van het gedachtegoed van Thây, had ook drie jaar lang in Plum Village verbleven, toen ze in 1994 officieel dharmaleraar werd. Haar ideaal was: een sterke sangha opbouwen in Nederland. Met dat voor ogen zorgde ze voor Nederlandse vertalingen van de boeken van Thây, een landelijke stichting en nieuwsbrief en regelmatige lezingen en retraites met Thich Nhat Hanh, zuster Jina en andere leraren. Om in haar levensonderhoud te voorzien startte ze rond 2002 haar eigen bedrijf, met trainingen op het gebied van mindfulness en mindful communiceren (mindfulcommuniceren.nl). Al sinds haar studie psychologie is zij geïnteresseerd in Verbindend communiceren (Marshall Rosenberg), Focussen (Eugene Gendlin), en Empathisch luisteren (Carl Rogers). Daarnaast begeleidt zij als dharmaleraar – op verzoek –ook retraites en Dagen van Aandacht.

Hoogtepunten waren voor Eveline de retraites in Nederland met Thây. En blij is ze te zien dat stichting LIA jaarlijks Nederlandse retraites in het EIAB (European Institute of Applied Buddhism) organiseert, in de Duitse plaats Waldbröl, bij Keulen. "Een heel mooie ondersteuning voor de Nederlandse sangha's," aldus Eveline. Tot besluit: "Geweldig dat de stichting LIA nog altijd bestaat en dat er zoveel mensen zijn die zich vrijwillig inzetten om de stichting draaiend te houden. Ik weet hoeveel werk het is," lacht ze.

‘Ode aan Fred’


foto aangeleverd

In het kader van het 25-jarig bestaan van stichting Leven in Aandacht wil ik graag Fred den Ouden naar voren halen. Want ik zie een direct verband tussen de groei van de Nederlandse Sangha en het werk dat hij heeft verricht: ‘This is because that is!’

Door *Eveline Beumkes, True Harmony*

In de tijd dat *de Klankschaal* ontstond werkte ik al een paar jaar samen met Fred den Ouden. Fred had deelgenomen aan de retraite met Thây in1992. Diep onder de indruk van de persoon en het onderricht van Thich Nhat Hanh had hij zich na afloop bij de Amsterdamse sangha aangesloten, die toen nog maar net bestond. Op een dag zei hij tegen mij dat hij tijd had en mij wel wilde helpen omdat hij het werk van Thich Nhat Hanh graag op een of andere manier wilde ondersteunen. In het kort schetste hij waar hij ervaring mee had (alles heel bescheiden en bijna terloops). Hij had deelgenomen aan diverse meditatiegroepen, bij verschillende uitgeverijen de publicatie van boeken verzorgd, had administratieve ervaring en was van beroep fotograaf. Zijn aanbod verraste mij enorm, maar voor nog geen millimeter kon ik de impact bevroeden die zijn input zou hebben op de groei van de Nederlandse sangha. Weinig mensen weten daarvan, want Fred heeft altijd de neiging gehad achter de schermen te blijven. Tot zo’n tien jaar geleden is hij echter de grote allesdoener achter de coulissen geweest. Ik meen dat het aan hem te danken is dat de druppels in de rivier de krachtige, brede stroom konden worden die de sangha nu geworden is.

Gezien zijn jarenlange werkervaring bij uitgeverijen zorgde Fred voor de lay-out van folders en van de nieuwsbrief. Ik heb dierbare herinneringen aan de tijd dat we samenwerkten aan *de Klankschaal*, aan de voorbereiding van vele lezingen en retraites, aan de oprichting van stichting Leven in Aandacht en zoveel meer. Zijn woonkamer was ons kantoor. Nu ik er bij stil sta hoeveel uren wij daar doorgebracht hebben, samen met hart en ziel gebogen over al die talloze projecten voor de sangha, voel ik iets opwellen wat zich niet in woorden laat vangen. Het is niet alleen dat Fred zo onnoemelijk, onbeschrijfelijk veel voor de sangha heeft gedaan, het is evenzeer de manier waarop hij dat heeft gedaan: met uiterste gelijkmoedigheid, gestaagheid en –waar mogelijk – onzichtbaar.

Wat mij nog helder op mijn netvlies staat is hoe wij in zijn woonkamer bezig waren, op de vooravond dat de Klanschaal naar de drukker ging. Alle (40 of meer) pagina’s van *de Klankschaal* lagen dan over zijn witte wollen vloerkleed uitgespreid. We lazen alles nog eens door op spelfouten, zaten achter de computer te puzzelen hoe we de foto’s en plaatjes nóg beter in konden passen en probeerden via allerlei slimmigheidjes (hier een woordje weglaten, daar een spatie stiekem verkleinen) een tekst zo in te korten dat hij net op een pagina paste zonder dat er een regel of een woord doorliep op de volgende bladzij. Vaak waren we tot diep in de nacht bezig. Er was altijd zoveel dat - last moment - nog geregeld, veranderd of ingevoegd moest worden; zeker ook toen de lijst van sangha’s en activiteiten zich steeds verder uitbreidde. Omdat we zodoende vaak hele dagen samen doorbrachten, leerde ik ook Fred’s favoriete hapjes kennen. Zittend op de grond, omringd door papieren, namen we af en toe pauze. Fred zette dan een blad vol lekkers neer waarvan ik mij met name de yoghurt met (soja)vanillevla herinner, bestrooid met stuifmeelkorrels.

Zo rond 1995 hadden Fred en ik een dozijn retraites met zuster Jina georganiseerd en Fred opperde dat het tijd werd om een stichting op te richten. Zo gezegd, zo gedaan. Hij vroeg de statuten op van diverse andere meditatiegroepen waar hij connecties mee had en destilleerde daaruit een concept voor de stichting-to-be. Na veel gewik en geweeg rond details die ooit belangrijk zouden kunnen zijn, hadden we de statuten eindelijk rond en konden we op 19 mei 1995 met de andere bestuursleden (waaronder Nora de Graaf en Maria van Raalten) naar de notaris. Alleen de naam van de stichting was nog een probleem, want de verlossende ingeving waar we op hoopten bleef uit. Op het laatst kwam Noud de Haas gelukkig met het voorstel van ‘stichting Leven in Aandacht’. Dat klikte meteen en achteraf bezien hadden we, gezien de explosieve maatschappelijke belangstelling voor ‘aandacht’ in de jaren die daarop volgden, geen betere naam kunnen kiezen…

Het bovenstaande is een fragment van een artikel dat in 2015 verscheen onder de naam ‘Dharmadelen op papier’, ter gelegenheid van het 20-jarig bestaan van de Klankschaal.

Boeddhisme nu

bijeenkomsten rond 25 jaar Leven in aandacht

Wees welkom!
Met zoveel mogelijk vrienden wil de stichting Leven in aandacht vieren waar we na 25 jaar staan, én stilstaan bij de rijkdom die de lessen van Thây voor de toekomst bieden. Zowel in Nederland als in Vlaanderen worden er daarom bijzondere bijeenkomsten georganiseerd.

'As we look ahead (...), what greater gift can we give to the world than to make Buddhism a model of how to live together with harmony, loving-kindness, wisdom, and justice?' Melvin McLeod| Lion's Roar, November 25, 2019

In Gratitude
Gent – zondag 26 april 2020
Een dag om in het licht te zetten wat we te vieren hebben met de sangha in Vlaanderen. Dharmaleraar Eveline Beumkes begeleidt deze dag waarin ruimte zal zijn voor feest en dankbaarheid én voor stilte, verdieping en toekomstwensen.
Op het programma onder andere: een dharmalezing, de film 'Steps of mindfulness' en (wandel)meditatie.

Seminar Radical Mindfulness: Zen Teachings for Challenging Times
Amsterdam - zondag 3 mei 2020

'So mindfulness helps us to tell the truth which is a theme at the moment. It gives us an honesty about what is going on. And the practice can give us courage, c**o**urage to do the right thing.' - Sr. True Dedication

In aanwezigheid van nonnen en monniken uit Plum Village en met diverse sprekers en activiteiten laten we ons deze dag inspireren voor de toekomst. Hoe kunnen de waardevolle lessen van onze leraar helpen de uitdagingen van deze tijd te beantwoorden?

We hopen naast bekende vrienden ook vele nieuwe vrienden te verwelkomen op deze dag!
Op het programma onder andere:
Lezing van Sr. True Dedication. Zij is een Britse monastieke discipel van Thich Nhat Hanh. De klimaatcrisis is voor haar een zeer urgent thema.
Boeddhistisch meditatieleraar Tom Hannes, meditatieleraar, coach en auteur. Recent verscheen zijn boek 'Leven in het Nu, een filosofische zoektocht'.
Judith Sudhölter, journalist. Haar thema's zijn hedendaagse religie en spiritualiteit, duurzaamheid en diversiteit. Voor het online platform Bodhi.tv schrijft ze onder andere over sociaal-geëngageerd boeddhisme.
Vertoning film: 'The Way Out' - een documentaire van Wouter Verhoeven, waarin twee jonge mensen in een stressvolle periode in hun leven de lessen uit Plum Village toepassen voor de wereld en zichzelf. De filmmaker is zelf aanwezig.

Wees welkom in Gent of in Amsterdam!
Meer informati lezen
en aanmelden kan via www.aandacht.net.

foto aangeleverd



Sr. True Dedication

‘Om Dit Leven Mooier Te Maken’

Een Interview met Dung Vu

De Orde van Interzijn (OI) zit vol opmerkelijke mensen. Ik had het geluk om er vorig jaar, tijdens de bijeenkomst in het EIAB (Europees Instituut voor Toegepast Boeddhisme), velen ervan te ontmoeten uit Mexico, Canada, Hong Kong en meer dan zes Europese landen.Eén vrouw in het bijzonder raakte echt mijn hart. Dung Vu was één van de ongeveer 60 leden van de Orde van Interzijn die deelnamen aan de bijeenkomst. Zij is een wat oudere vrouw met een zachte glimlach die nu haar tijd verdeelt tussen Canada en Vietnam. Haar dharmanaam zegt het al: Emptiness of True Nature. Ze nam deel aan een panel van sprekers over het thema van de bijeenkomst: ‘Een Boeddhistische Bijdrage aan Wereld Ethiek’.Dit is een gedeelte uit haar verhaal.

Door *Shelley Anderson, True Great Harmony*

Het Huis Verlaten

‘Ik was een vluchteling toen ik zes was. Ik verhuisde in 1954 met mijn familie vanuit Hanoi naar het zuiden. Mijn ouders hoopten op een hereniging na twee jaar. Maar dat gebeurde niet, dus bleven we in Saigon. De oorlog bereikte ons pas in de stad in het begin van de jaren zestig. Ik studeerde literatuur aan de universiteit van Saigon toen de stad een militair kampement werd met overal tanks en Amerikaanse soldaten.Ik las Thây’s boek ‘De Lotus in een Zee van Vuur’ en werd wakker geschud met betrekking tot de realiteit van de oorlog. Ik werd diep verdrietig van het boek en vervolgens ongelofelijk kwaad over het feit dat de Amerikanen overal waren met hun wapens en vliegtuigen. Ik voelde dat wij Vietnamezen familie waren, dat we ons moesten schamen dat we elkaar vermoordden, dat we ons moesten schamen dat we buitenlanders in ons moederland hadden uitgenodigd om ons tegen elkaar op te zetten. Thây riep op tot verzoening en hereniging.‘Ik werd actief in studentenprotesten. We verbrandden Amerikaanse jeeps en renden achter Amerikanen aan en riepen dat ze moesten vertrekken. Ik heb dat mijn ouders niet verteld. Ik werd drie keer gevangengezet, ondervraagd en gemarteld. Als ik weer uit de gevangenis kwam moest ik me regelmatig melden bij de politie. Het idee om naar de jungle te ontsnappen en me aan te sluiten bij het Nationaal Bevrijdingsfront stond me erg aan. Maar dat gold evenzeer voor Thây’s oproep tot een staakt-het-vuren en tot jongeren om hun ivoren torens te verlaten en mensen die kapot waren door oorlog en wantrouwen de hand te reiken.’

De ontmoeting met Thây,

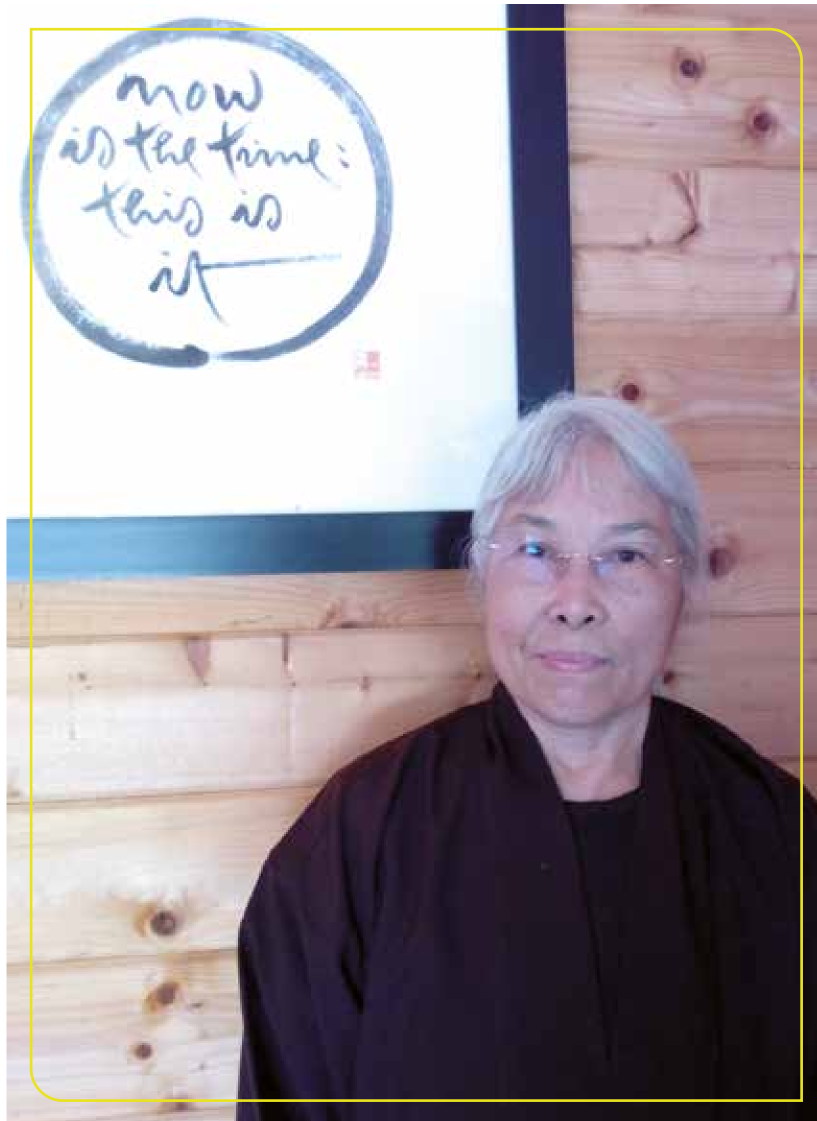
werken voor de Vrede

‘Toen ik Thây voor het eerste ontmoette, zaten we een uur samen, dronken thee en moest ik weer naar huis. De tweede keer dat ik hem ontmoette zei hij dat hij graag zou willen dat ik hem Engels leerde. Ik voegde me bij de School of Youth for Social Services (SYSS), en al snel verdween het idee van Engels geven. In 1965 werd de SYSS opgericht dankzij een minister van de regering die toestemming gaf voor een boeddhistische universiteit. Thây en Zr. Chan Khong [noot; dit was vóór Zr. Chan Khong’s ordinatie, toen ze nog Cao Ngoc Phuong heette] rekruteerden High School studenten, om te komen leren over boeddhisme en sociaal werk. De universiteitscampus was een vluchtelingenkamp geworden voor families die op de vlucht waren voor bombardementen en vernietiging. Studenten Geneeskunde leerden mij hoe eerste hulp te verlenen en gewonden te helpen. Ik was er klaar voor om mij te voegen bij mijn mede-SYSS leden om te gaan werken in de door oorlog verscheurde gebieden en ontheemde dorpelingen te helpen een andere plek te vinden en toevlucht voor zichzelf te zoeken in veiliger gebieden in het zuiden.’

Het Huis weer Verlaten

Dung Vu werkte jarenlang samen met SYSS, zowel als contactpersoon met westerse donororganisaties als in het oorlogsgebied. Verscheidene SYSS-leden stierven tijdens de oorlog. Ze staat nog steeds in nauw contact met andere collega’s in Vietnam die het hebben overleefd.

foto Shelley Anderson



Dung Vu tijdens de OI retraite in het EIAB in 2019.

Na de oorlog werd ze door de communistische regering als een verdachte beschouwd. Ze werd gedwongen om vele heropvoedingssessies bij te wonen, waar zij en gelijkgestemde collega's verschillende misdaden 'bekenden' en deden alsof ze elkaar bespioneerden. In 1980 werd ze voor de tweede keer vluchteling en vluchtte ze naar Canada waar ze asiel vroeg. Ze bleef oefenen. Groepen waarin de dharma werd gedeeld waren in het begin moeilijk voor haar, omdat ze haar deden denken aan de heropvoedingssessies die ze gedwongen was te volgen.
'Toen ik Thây in 1987 in Montreal (Canada) ontmoette, moest ik de hele dag huilen. Ik was verscheurd door tegenstrijdigheden, maar moest doorgaan, het verleden achter me laten en mijn leven opnieuw beginnen. Ik voelde me zo gekweld dat ik mijn collega's achter me had gelaten en alleen voor mezelf asiel had gevonden in een koud land zo ver weg, in eenzaamheid. Wederom leerde Thây me in een duidelijke en eenvoudige taal de leer van de Boeddha, de genezende kracht van meditatie, van interzijn en van de leegte van de ware natuur.'

'Thans is de Orde van Interzijn als een schuilplaats die ons allemaal beschermt en begeleidt om stabiel te blijven in de samenleving. We hebben geen andere wens dan bevrijd te worden van netten van onwetendheid. We willen betrokken zijn bij het dagelijkse leven, met liefdevolle vriendelijkheid, en dit leven mooier maken.'
'Toevlucht nemen tot de dharma van Interzijn stelt ons in staat op het pad van bevrijding, liefde en begrip te blijven: om verbonden te blijven en geluk te delen met andere wezens, om van deze planeet een plek te maken waar alle wezens in harmonie en vrede kunnen leven.'
'Ons diepe verlangen is nu om met jullie allemaal te wandelen om de praktijk van niet-zelf, van compassie en altruïsme voort te zetten. We beloven om te blijven helen, om de gebroken stukken te repareren; om lijden achter te laten en te zoeken naar verzoening en wederopbouw.'

Vertaald door Pieter Loogman, Full Path of the Heart en Wim Erdle, Juiste Pad van het Hart

X-factor: Anneke Brinkerink, lid van de Orde van Interzijn

‘Thây liep regelrecht mijn hart binnen’

Post van Anneke herken je direct: aan de tekeningen op de envelop. Zo’n versierde envelop, met een kaart vol goede wensen, ontvang je bijvoorbeeld als je niet aanwezig kon zijn bij een Ordeweekend. Anneke is beeldhouwster, illustratrice van de Klankschaal, en ordelid van het eerste uur. Een gesprek over meer dan dertig jaar beoefening en de aantrekkingskracht van Plum Village.

Door *Josephine Wernsen, Liefdevolle Aanwezigheid van het Hart*

In 1987 bezocht Anneke voor het eerst een retraite met Thich Nhat Hanh en zuster Chan Kong op de Theresiahoeve in Langeboom met een groep van zo’n twintig deelnemers. Thay was heel dichtbij, een rolmodel: ‘Thay liep regelrecht mijn hart binnen. En hij loopt daar nog steeds.’
Er volgden vele drieweekse juniretraites in Plum Village, met prachtige titels als The breath of the Buddha en The feet of the Buddha. Van elke retraite bewaart Anneke een album met foto’s, tekeningen, en notities.

The courage to heal

In de vroege jaren waren er in Plum Village naast de familiegroepen ook de zogeheten affinity groups: groepen die bij elkaar kwamen om te delen rondom een bepaald onderwerp, bijvoorbeeld verzoening. ‘Ik heb zelf het initiatief genomen voor een groep over seksueel misbruik. Gesteund door het feit dat Thây het onderwerp serieus nam en het benoemde in de derde Aandachtsoefening over Ware Liefde. Er verschenen geen namen op het intekenbord. Illustratief voor hoe gevoelig het lag: geheim! Maar uiteindelijk ontstonden er drie groepen, waaronder een mannengroep. Meer dan dertig mensen in totaal. Iedereen was op zoek naar een manier om seksueel misbruik een plaats te geven. Omdat het zo verwarrend geweest is. Terugkijkend gaat het zeker ook om een verschil in macht tussen een volwassene en een kind. Ik noemde de groep: The courage to heal, de moed om te helen. Ik had de sterke wens om in ander vaarwater terecht te komen. Voor een heel stuk is dat goed gelukt.’
‘

Een kind op een schommel

In haar aspiratiebrief voor de Vijf Aandachtsoefeningen beschrijft Anneke hoe ze zoekt naar beelden om zich veiliger te kunnen voelen. Er is het beeld van een kind op een schommel aan een boomtak, omringd door gras, bloemen, insecten, vlinders, vogels. De boomwortels onder haar voeten, het zachte licht gefilterd door de bladeren. Luisterend naar het lied van haar hart. Protection of the Heart wordt Anneke’s dharmanaam.
‘In de Upper Hamlet was zo’n schommel. Ik heb daar heel veel op de schommel gezeten. Tijdens één retraite stapte



Illustratie: Anneke Brinkerink

ik de eerste dag in een roestige spijker bij het opzetten van de tent. Ik kreeg een ontsteking onder mijn voet waardoor ik haast niet meer kon lopen. Ik kon niet meer mee naar de andere Hamlets voor de lezingen. De hele tijd zat ik gewoon heerlijk op die schommel met mijn voet in het verband. Ik had een supergoede retraite. Gewoon door op die plek te zijn, op de schommel onder de lindeboom in Plum Village.'

Het wonder van de adem

'Ik raakte al snel behoorlijk betrokken bij de organisatie van dingen rondom Thây en Plum Village. In 1992 organiseerde ik met Eveline Beumkes en Nora Houtman-de Graaf een retraite in Elst bij Rhenen. Ik zorgde niet goed voor mezelf tijdens de voorbereiding van de retraite. Het informatienummer was bijvoorbeeld mijn eigen telefoonnummer. Ik kreeg een paar honderd telefoontjes met allerlei vragen. Drie dagen voor de retraite begon, kreeg ik een ongeluk. Ik was met de fiets en werd geschept door een auto. Een paar uur later kwam ik bij in het ziekenhuis. Dit was het eerste wat ik me realiseerde: O gelukkig! Mijn adem is er nog. Het ontzettend grote belang, de kostbaarheid, het wonder van de ademhaling. Zonder adem stopt alles. Wat ben ik blij dat mijn adem er nog is.'
Het ongeluk dwong Anneke om te stoppen. 'Ik was altijd een duizendpoot, en nu zijn er meer beperkingen om rekening mee te houden.'


foto: Françoise Pottier

Anneke Brinkerink

Liefdevolle vriendelijkheid

'Thây zegt: als je goed voor jezelf zorgt, zorg je goed voor degene van wie je houdt. Van jezelf houden is de grondslag van het houden van een ander. Het is echt een beoefening, om dat steeds te blijven doen, van jezelf houden. Het is er niet vanzelf, de hele tijd. Mijn tweede dharmanaam, van de veertien Aandachtsoefeningen, luidt True Compassionate Nature. Dat is iets om naartoe te leven. Zoals Thây zegt: mededogen is een werkwoord. Dat is het precies, je bent er de hele tijd mee aan het werk. Dan weer met dit, dan weer met dat.
Ik zit vanuit de Vipassana meditatie in een Metta Cirkel. Er zijn ruim 50 mensen bij de Cirkel aangesloten. Je kunt via de mail een vraag indienen. Voor jezelf, voor iemand om je heen, of voor een plek in de wereld waar lijden is. Vanmorgen vroeg iemand hulp voor Koerdische vrouwen die met hun kinderen op de vlucht waren. Dan laat ik mijn liefdevolle vriendelijkheid daarheen stromen.'
'Als je veel Metta Meditatie doet, wordt het heel levend. Het is het eerste wat bij je opkomt in een crisissituatie: moge je gezond en gelukkig zijn, moge je vrij zijn van gevaar. Deze week was er een kindje overleden, heel droevig. Ik schreef aan de oma: moge ze veilig zijn, waar ze ook is; moge jij veilig zijn, binnen de gegeven omstandigheden.
Een wens, dat is iets heel moois. Het is vrij. Ik oefen ook veel: moge ik vrij zijn van alle vormen van vijandigheid. Want je gaat in een trein zitten, iemand gaat naast je zitten en doet iets wat je niet bevalt. Dan komt al de aversie op: weg! Ik merk dat het veel geeft als je steeds weer kunt zeggen: moge ik vrij zijn van vijandigheid, moge jij vrij zijn van vijandigheid, iedereen tot aan de uiteinden van het universum. Het is ontzettend waardevol en ook iets wat de wereld heel erg nodig heeft.'

Sangha

Het Christendom is de spirituele traditie waarin Anneke opgroeide: 'Mijn vader was dominee in de Protestantenbond, een vrijzinnige geloofsgemeenschap. Deze is erg gericht op hoe mensen met elkaar omgaan. Van jongs af aan was ik vertrouwd met het gevoel voor een sangha. De gemeente was altijd aanwezig bij ons in huis. De telefoon stond in de huiskamer, we zaten er middenin: die is gestorven, die gaat trouwen.
Het sanghagevoel heeft me altijd geraakt in Plum Village. Het komt vooral tot leven in het samen dingen doen. Met een heel internationaal gezelschap de groenten snijden in de keuken en dat dan in stilte doen. Of tijdens de retraite in Papendal. We lazen de aspiratieformulieren van de mensen die de Vijf Aandachtsoefeningen aan wilden nemen. Dan gaven we namen. Dat met een aantal mensen samen doen, namens Thây, zijn waardevolle ervaringen.
Ik heb mensen leren kennen die me heel dierbaar geworden zijn, met wie ik een deel van mijn leven deel. Sangha-people.

Omdat je allemaal met de beoefening bezig bent is het gemakkelijk om erover uit te wisselen.
We boffen ontzettend met de sangha in Alkmaar. We hebben een groot draagvlak met veel verschillende mensen. Dat maakt ons sterk genoeg om samen allerlei dingen aan te kunnen.'

Kloosterleven

Anneke zag van dichtbij hoe jonge mensen de keuze maakten om in te treden in Plum Village en soms jaren later besloten om weer uit te treden. 'Op een bepaalde manier word je in de watten gelegd in de gemeenschap. Maar niet alles is rozengeur en maneschijn. Ik had een ontmoeting met een jonge Vietnamese non-in-wording met ontzettende heimwee. Voor jonge westerse nonnen kan het lastig zijn om een kamer te moeten delen, om nooit ergens alleen heen te mogen gaan, altijd met z'n tweeën of drieën.
Kloosterlingen worden ingedeeld voor allerlei verschillende werkzaamheden. Dat kan heel waardevol zijn, om daar vrij in te worden. Maar ik kende ook een monnik die daar helemaal niet tegen kon. Die wilde gewoon dharmalezingen geven en was diep ongelukkig in de keuken. Ik heb goed naar het kloosterleven gekeken en gevoeld dat mijn taak in de wereld ligt.'

Aandachtig luisteren en spreken

Anneke vertelt enthousiast over een zomerweek Insight Dialogue in 2019 in Loenen. 'De sfeer deed me aan Plum Village denken. Er waren mensen vanuit de hele wereld, ook veel twintigers en dertigers. De methode is ontwikkeld door de Amerikaan Gregory Kramer. Hij had veel baat bij meditatie, maar merkte dat er nog iets ontbrak in de communicatie met de mensen om hem heen.
Je oefent in tweetallen met spreken en luisteren. Je begint steeds met het waarnemen van het lichaam. Het is heel mooi om de gelegenheid te krijgen naar binnen te kijken terwijl je aan het praten bent. Om je te openen voor de sensaties en vibraties en tegelijkertijd oogcontact te houden. Ik ben een ervaren beoefenaar maar voelde me ook een ontzettende beginneling. Wat ik veel tegenkwam was de neiging om vragen te stellen of te adviseren. En dat is tegen de regels, net als bij dharmadelen. Het gaat erom jezelf toe te staan aanwezig te zijn bij de ander. Hoe en wat die ander ook doet. Als iemand zegt: ik heb slecht geslapen vannacht, dan laat je het daarbij. Klaar.
Het was heel interessant. Ik zag mijn eigen neiging om steeds maar iets naar voren te willen brengen. Wat verberg ik eigenlijk? Wat gebeurt er als ik dat niet doe? Misschien voelt het onprettig, of onhandig om daar bij aanwezig te zijn, om het uit te houden, in verbinding te kunnen komen in het nu. Dan kan er echt wat nieuws gebeuren.'

Bijzondere herinneringen

Over de retraite met Amerikaanse oorlogsveteranen en Vietnamese mensen: 'Het was zo indrukwekkend om samen stil te zijn. Ik kon daar heel duidelijk voelen hoe universeel de stilte is. Dat stilte eigenlijk alles kan verbinden. Wat er ook is, voor iedereen. Thây zei: 'Ongeacht wat je in het verleden hebt gedaan, je kunt altijd iets goeds doen in het hier en nu.'
'De eerste twee keer ben ik samen met mijn tante naar Plum Village geweest. Ze is nu 85 en nog steeds bij een sangha. Het is heel waardevol om het gedachtegoed met iemand uit je familie te kunnen delen. In 1991 ging ik naar de zomerretraite met Tina, een meisje van zeven jaar voor wie ik al jarenlang twee dagen per week zorgde. We deden mee in het kinderprogramma. Thây gaf ons oefeningen zoals de kiezelsteen meditatie. We lazen samen uit het boek van Siddharta. Ik zag dat zij het ontzettend goed in zich opnam. Het was een mooi geschenk om samen met haar de beoefening te beleven.'

Over de juni retraite van 2014, getiteld What happens when we die? What happens when we are alive?: 'Het was alsof Thây het allerbeste wat hij in de loop der tijden verzameld had aan ons wilde geven. Het werd stapje voor stapje toegediend in drie weken tijd. Ik voelde de gelaagdheid ervan, de diepte ervan. De verdieping van het begrip Interzijn op veel verschillende niveaus. Het boek Leven, over de acht energielichamen waaruit we bestaan, is gebaseerd op deze retraite.

Ik kampeerde met een vriendin achter de Lower Hamlet. Er was daar een huisje met een dak maar geen deuren meer. Daar maakten we een soort atelier van, met een bureautje om te tekenen en een tafel met een verzameling van mooie vondsten. Het was zo'n mooie combinatie. Ik voelde hoe kostbaar het was dat Thây er nog was. Tegelijkertijd hing al in de lucht dat het misschien de laatste keer was. Het was een groot voorrecht daarbij aanwezig te mogen zijn. Alles was doordesemd met een hele mooie aandacht.'



Traditie

In dit nummer van *De Klankschaal* besteden we aandacht aan de geschiedenis van Leven in Aandacht. Het leek mij een goed idee om ook te kijken naar de rijke traditie die Thây ons heeft gegeven. Hierna volgen een aantal overdenkingen over dit onderwerp.

Door Françoise Pottier, True Abode of Peace

'Two Popes'

Onlangs zag ik de film 'The two popes'. Aan het begin vroeg ik me af waarom ik eigenlijk besloten had om te gaan, maar later werd ik meer en meer gegrepen. De film zette me aan het denken over wat ik voor *De Klankschaal* wilde schrijven over traditie. De film gaat over kardinaal Joseph Ratzinger (die later paus Benedictus XVI werd) en kardinaal Jorge Bergoglio uit Argentinië. Naarmate de film vorderde raakte ik steeds meer geboeid door de verhalen van deze twee zeer verschillende mannen. De een is een onwankelbare traditionalist die vasthoudt aan wat de Kerk leert over onder andere het celibaat, het huwelijk en homoseksualiteit. De ander maakt andere keuzes. Hij kiest voor wat volgens hem de ware leer van Jezus is: bescheidenheid en solidariteit met de armen. Ik dacht aan Thây en de keuzes die hij maakte in de vreselijk moeilijke tijd van de oorlog in Vietnam. Uit zijn worsteling en hervormingen werd een traditie geboren, die van het geëngageerde boeddhisme. Wat zijn de kenmerken van deze traditie? Volgens mij is het allerbelangrijkste dat het boeddhisme de tempels uit en het gewone leven in kwam. De rol van de leken veranderde. Die werd actiever en beperkte zich niet meer tot het slechts ondersteunen van monniken en nonnen. De Orde van Interzijn werd gecreëerd.
Wij hebben deze traditie geërfd. We proberen de richtlijnen die Thây voor ons heeft opgesteld trouw te volgen. Sanghaopbouw is onze grootste roeping, geëngageerd boeddhisme is nog steeds wat ons definieert en mindfulness vormt het hart van ons leven.

Het vredesfestival

In 1985 was ik tijdens de zomer in Plum Village. Er waren minder dan honderd mensen, de meesten Vietnamees. Toen 6 augustus naderde kreeg ik het gevoel dat we iets moesten doen om aandacht te besteden aan het feit dat het bombardement van Hiroshima veertig jaar geleden

foto aangeleverd



Anneke Brinkerink en Françoise Pottier bij de drie weken retraite in 1996 in Plum Village.

had plaatsgevonden. Ik sprak met mijn vriendin Elisabeth, met andere deelnemers aan de retraite, en uiteindelijk met Phuong (die drie jaar later gewijd en zuster Chan Khong werd). Ja, we zouden een soort ceremonie organiseren, en Phuong ging naar Thây toe om zijn goedkeuring te vragen. We werden het eens over de ceremonie: we zouden papieren lotusbloemen maken met een kaarsje in het midden, deze mee naar de vijver bij Lower Hamlet nemen en ze daar op het water laten drijven. Elisabeth ging op pad en kwam terug met ronde restjes hout van een zagerij vlakbij die we gratis mochten meenemen. We begonnen lotusbloemen te vouwen, plakten ze op de houten rondjes en zetten een kaars in het midden.

Op 6 augustus pakte iedereen een lotusbloem met een aangestoken kaarsje. We liepen naar de vijver en zongen 'Namo Bot ta Kwan The On', [De Bodhisattva Avalokiteshvara huldigen], een lied dat ik die avond leerde en dat nog steeds een van mijn favorieten is. Nadat we onze lotussen te water hadden gelaten stonden we een tijdje zwijgend bij de vijver en liepen daarna terug naar het dorp voor Edele Stilte en daarna ons bed.

Toen ik een paar jaar geleden weer in Plum Village was voor de zomeropening ontdekte ik tot mijn verbazing dat mensen zich aan het voorbereiden waren voor het Vredesfestival. Ik kende het vollemaanfestival en de voorouderceremonie, maar had nog nooit van dit feest gehoord. En ja, er kwamen lotusbloemen bij kijken, en kaarsen, en een optocht naar de nieuwe Lotusvijver. Het deed me goed om te zien dat de Plum Village-traditie zo levendig is en nieuwe elementen in zich opneemt.

'Onze' traditie

Onlangs had ik het met vrienden over 'onze' traditie. Moesten we het de Plum Village-traditie noemen? Of de traditie van Thich Nhat Hanh? Of de Verenigde Boeddhistische Kerk van Vietnam-traditie? Wat zegt een naam?

Zelf heb ik het graag over 'onze' traditie omdat die in Nederland en België wortel heeft geschoten. De belangrijkste teksten zijn inmiddels allemaal vertaald. Uitgevers wachten geen jaren meer voor dat ze de nieuwe boeken en teksten van Thây laten vertalen en drukken, en dus hoeft de webshop de boeken niet meer in het Engels aan te bieden. Dankzij het werk van Evelien Beumkes, Judith Bossert, Margriet Versteeg, Anna Bol en vele anderen waren veel teksten al vroeg in het Nederlands beschikbaar, onder andere de brochures over verschillende soetra's met commentaren van Thây.

Toen ik toetrad tot de redactie van *De Klankschaal* (waarmee Margriet Versteeg in maart 1995 was begonnen) stonden er acht sangha's in, waaronder twee in Baarn. Er zijn inmiddels eenenvijftig sangha's in Nederland. En er is er maar één verdwenen: Bilthoven; mag ze weer opbloeien! Er zijn achttien sangha's in België, en drie thematische sangha's. En dan heb ik de dertien Wake Up-sangha's nog niet meegeteld. Wat een rijkdom aan mogelijkheden voor ons allemaal om te beoefenen!

Wat is de traditie?

Als ik terugkijk op wat deze traditie me heeft gebracht, denk ik aan de geschenken van mindfulness, geëngageerd boeddhisme en sanghaopbouw. Maar er is meer:

- **De bel.** In Plum Village werd ik verliefd op de bel. De bel is werkelijk de stem van de Boeddha, die ons terug roept naar ons werkelijke huis. Door naar de bel te luisteren en te leren om los te laten en te ademen zodra ik hem hoor, heb ik geleerd om ook andere geluiden in mijn beoefening op te nemen, zelfs de brullende motoren van straaljagers of de jankende sirenes elke eerste maandag van de maand. Deze harde geluiden herinneren me eraan dat het dagelijks leven niet altijd alleen over schoonheid en geluk gaat. Er bestaat ook lijden en angst. Wanneer ik het kenmerkende geluid van de sirenes van hulpdiensten hoor, luister ik ernaar en laat compassie binnen: 'Moge je veilig zijn, moge je gezond zijn; moge iedereen veilig zijn, moge iedereen gezond zijn; moge je de steun en de troost vinden die je nodig hebt; moge je geliefden de steun en de troost vinden die ze nodig hebben.'
- **Gatha's.** Dit zijn kleine gedichten die ons bij de beoefening helpen. Ik gebruik ze dagelijks, van de gatha voor het ontwaken tot de vijf overdenkingen bij het naar bed gaan. Ook andere, zoals de vijf contemplaties voor maaltijden en gatha's bij het douchen, handen wassen, naar het toilet gaan, afwassen enz. Het boek Present moment, *wonderful moment* staat vol gatha's en ook vind je er veel op de site van Leven in Aandacht.
- **Loopmeditatie.** Sinds ik in 1984 voor het eerst Plum Village bezocht heb ik vele uren gezeten. Toch is zitmeditatie nog steeds niet makkelijk voor me. Loopmeditatie was een ontdekking voor me, omdat ik het elke dag op allerlei plekken kan beoefenen: als ik een winkel in loop nadat ik mijn fiets op slot heb gezet, op het perron terwijl ik op een trein wacht, of formeler in de tuin of in de woonkamer tijdens mijn ochtendmeditatie. Vanwege mijn hartritmestoornissen loop ik veel langzamer dan vroeger. Ik herinner mezelf eraan dat ik nog steeds een kloppend hart heb, al slaat het dan onregelmatig. Ik kan nog steeds lopen en ik kan elk moment gebruiken om loopmeditatie te doen.
- **Dharma delen.** Een aantal jaren geleden verliet iemand onze sangha met de woorden: 'Jullie praten te veel. Ik kwam hier voor de stilte.' We hebben vastgehouden aan onze gewoonte van dharma delen, een beoefening die ik meer en meer waardeer. We leren ervan om diep te luisteren en uit ons hart te spreken. Echt luisteren, niet ons eigen antwoord voorbereiden terwijl de ander aan het woord is. Een antwoord is namelijk niet nodig. Gewoon luisteren, gewoon bij de ander zijn, met diens vreugde en verdriet, geluk en problemen.

- **De tien 'Mindful movements' (bewegingsoefeningen)**. De eerste keer dat Thây de tien bewegingsoefeningen deed, gaf hij er geen uitleg bij. Hij deed elke beweging voor en zei: 'herhaal dit nu drie keer.' Deze bewegingen helpen ons, zonder woorden of uitleg, om ons te herinneren dat we een lichaam hebben, iets wat we nog wel eens vergeten of negeren.

Meer informatie over deze en nog veel meer beoefeningen kun je vinden op de website van de Stichting Leven in Aandacht (www.aandacht.net) of in het Sanghawerkboek.

De Orde van Interzijn.

Thây gaf ons de Orde van Interzijn (OI), een fantastisch geschenk voor onze beoefening en ons geluk (zijn dat twee verschillende dingen?) Degenen die de Veertien Aandachtsoefeningen hebben aangenomen in een formele ceremonie zijn lid van de kerngemeenschap van de OI. De andere leden van de Sangha's zijn lid van de uitgebreide gemeenschap van de OI. De Veertien Aandachtsoefeningen zijn er dus voor ons allemaal. We kunnen ze allemaal reciteren, in een formele ceremonie of thuis met een groep vrienden. Zij zijn 'de toorts die ons pad verlicht, de boot die ons draagt, de leraar die ons leidt'. Ze zijn geschreven tijdens de donkere dagen van de oorlog in Vietnam en bedoeld om ons te beschermen. Om ons te helpen niet de hoop te verliezen en vooral niet onszelf te verliezen door te denken dat we de wereld in ons eentje kunnen redden. We kunnen bijdragen, maar we zijn hierin niet alleen en we hebben elkaars steun nodig.

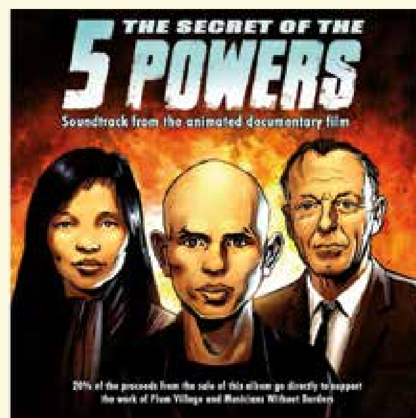
Sangha

Meer dan wat ook is de sangha de kern van onze traditie. Sangha's zijn plekken van beoefening, van momenten die we met elkaar delen. Hier leren we dat we, net als in elke gemeenschap, samen sterker en beter zijn dan alleen. Ook leren we dat we vaak onze angsten, jaloezie en arrogantie niet thuis achterlaten. We nemen die sterke emoties overal waar we zijn met ons mee, en dus ook in onze sangha's. Dat is geen makkelijke les om te leren, maar wel een die noodzakelijk is als we onze sangha mooi willen maken. We kunnen leren hoe we met sterke emoties moeten omgaan op een manier die niet schadelijk is, niet voor onszelf en niet voor anderen.

Samenvattend

Het is intussen 36 jaar geleden dat ik Thây ontmoette en verliefd werd op zijn ('onze') traditie. Ik ben nog steeds verliefd en het heeft mijn leven veranderd, zoals liefde meestal doet.

Media



In *de Klankschaal* van afgelopen zomer stond mijn interview met Hung Thanh Nguyen. Toen ik hem later sprak vroeg ik of hij nog reacties had ontvangen naar aanleiding van dat artikel. Hij vertelde over één bijzonder reactie en wel van filmmaker, fotograaf en schrijver Madelon Hooykaas. Zij is lid van de Orde van Interzijn en haar films zijn ook door de toenmalige Boeddhistische Omroep Stichting en de huidige Boeddhistische Blik van KRO-NCRV uitgezonden. Onder meer de prachtige film 'Buddha to be' over Zuster Chân Không is door Madelon gemaakt. Deze film is overigens nog steeds terug te zien (zowel via bodhitv.nl als via KRO-NCRV en NPO Start). Na lezing van het interview nam Madelon contact op met Hung. Uiteindelijk werd afgesproken dat bij diens eerste bezoek aan Vietnam in 2020 Madelon met Hung meegaat en hier een film over maakt. Wellicht wordt die film dan in de Boeddhistische Blik uitgezonden. Op het moment dat ik dit schrijf moet het bezoek nog plaats vinden, dus .... wordt vervolgd!
Voor wie het nog niet weet: naast onze Klankschaal wordt ook een internationaal tijdschrift van de Plum Village-gemeenschap uitgegeven: The Mindfulness Bell. Voor meer informatie: https://www.aandacht.net/plum-village/the-mindfulness-bell of https://www.mindfulnessbell.org/
Op het gebied van online sangha's in de traditie van Thich Nhat Hanh hebben we in Nederland en Vlaanderen Sangha De Lotusbloem. Deze is bereikbaar via Facebook. Internationaal is er Plumline (https://plumline.org.)
Collega-redactielid Gré Hellingman wees me onlangs op een bijzonder stripboek over onze leraar. 'The Secret of the 5 Powers' is een stripboek dat, voor zover ik weet, niet in Nederland verkrijgbaar is. Het is uitgebracht in 2013. Op het voorblad prijken de getekende gezichten van drie helden: Zr. Chan Khong (voor haar ordinatie, met lang zwart haar), Thich Nhat Hanh en vredesactivist Alfred Hassler. In 2016 is de bijbehorende film 'The Five Powers' vertoond op het Buddhist Film Festival Europe in het Amsterdamse EYE.

Wim Erdle, *Juiste Pad van het Hart*

Het podium

Stichting Leven in Aandacht organiseerde vele bezoeken van Thây aan Nederland. Voor de lezingen in het Congrescentrum in Den Haag werden Didi Overman en Gré Hellingman gevraagd het enorme podium een passend gezicht te geven. We beschrijven er drie: in 2006 de grote Ballerinatulp en de Hollandse vensterbank vol narcissen. In 2009 Het Pad van de Boeddha, bestaand uit voetafdrukken en de vreugde van bloeiend fluitenkruid. In 2012 de door Thây zelf gekalligrafeerde glimlach van licht, die heel, heel langzaam als het dagen van het ochtendlicht achter Thây verschijnt. Wat heerlijk om de oefening en onze creativiteit zo met de Sangha te delen.

Door *Gré Hellingman, Deep Flower of the Heart*
en Didi Overman, Sacred Syllable of the Heart

Thây zegt: 'Dwelling in the present moment'
Het lijkt paradoxaal om terug te gaan naar het verleden, terwijl wij toch steeds aangespoord worden om in het hier en nu te wonen. Maar je kunt niet ergens wonen zonder een weg te hebben afgelegd. Een weg die bestaat uit allemaal kleine stukjes 'hier en nu', die samen dan weer het verleden vormen.
Gré en Didi liepen terug langs de weg van hun samenwerking in 2006, 2009 en 2012, om het podium van het World Forum in Den Haag vorm te geven. De lezingen die Thây gaf in Den Haag en de podiumprojecten die we realiseerden hebben ons dierbare herinneringen nagelaten: Thây, de nonnen en monniken uit Plum Village, de lezing, de enorme zaal die vervuld werd van verstilling, de inhoudsvolle woorden en het geluid van de grote bel.

2006 - Glasbakmeditatie, transformatie en de Ballerinatulp
Hoe kun je als beoefenaar en kunstenaar een groot podium voor een lezing van Thây vormgeven? Wij hadden al



fotos: aangeleverd

eerder samen kunstprojecten gemaakt. In 2006 kiezen wij de Hollandse vensterbank als uitgangspunt voor de tweeëntwintig meter brede rand van het podium van het World Forum. Wij zien een enorme vensterbank vol met narcissen voor ons. Met een glasbakmeditatie verzamelen wij 600 glazen potjes en flesjes, waar we de brengers begroeten en vertellen over het project. Het is een oefening in nederigheid.
Wij, geholpen door de Haarlemse sangha, wassen de vuile glazen potten en flessen.Het geeft elke keer vreugde om het transparante glas vrij te maken. Motra doet wat spiritus in haar laatste spoelwater en haar glazen bijdrage fonkelt het meest. De heldere, functionele vormen tonen hun schoonheid, ontdaan van alle vuil. Gré veegt ze alle zeshonderd in een grote cirkel op de houten vloer van Didi's atelier. Het tinkelen van de elkaar rakende glazen vormen tijdens de veegbewegingen is prachtige muziek. Wij nemen plaats in de glazencirkel voor een meditatie. Het getransformeerde afval wordt als een kanten rand langs het podium gezet, elk met een fiere gele trompetnarcis erin.
Van Thây's vorige bezoek in 2003 was er het vaandel met de negen meter hoge Ballerinatulp die Didi met behulp van sjabloontechnieken op doek had gezet. Gré en anderen assisteerden haar daarbij. Wortels, bol, stengel, bladeren en bloem, alle voorwaarden om tot bloei te komen, op een gracieuze wijze uitgebeeld. De tulp is met haar negen meter goed in verhouding met het enorme podium, twee bladeren omhoog gericht, de onderste met een knik omlaag. Samen met de zeshonderd bloeiende narcissen vormt zij het Hollandse voorjaar op Thây's podium. Na de lezing keren veel bezoekers huiswaarts met een trompetnarcis in glas. Het geeft vrolijkheid en herkenning in bus en trein op weg naar huis.

Het is de tijd van het bloeiende fluitenkruid dat de Hollandse bermen wit kleurt. De avond voor Thây's lezing in Den Haag stappen we op de fiets en met fietstassen vol komen we vrolijk weer thuis. Dit zijn de wilde bermbloemen die het podium voor Thây levend maken.

2009 - De voeten van Bo en fluitenkruid

Twee dagen na de verjaardag van Gré in 1995 baart Didi een gezonde zoon. In zijn eerste week rollen we op een glasplaat zwarte inkt uit. Didi houdt haar zoon vast en Gré leidt zijn voetje naar de inkt. Zo maken we met z'n drieën de eerste voetstap van Bo. Op zijn geboortekaartje reisde deze eerste voetstap het hele land door. Het inspireerde Didi elk jaar om weer een afdruk te maken.
De voetstap van de kleine Bo is maat 42 geworden en is het beeldmateriaal voor het podium in 2009. Wij maken drie doeken van tien meter hoog, als het pad van de Boeddha. Een pad van voetafdrukken, dat stroomt als een rivier is het totaalbeeld. Een enorme hoeveelheid sjablonen snijden we. De grootste is langer dan onze lichaamslengte, de kleinste past in de palm van je hand. Dagen lang zijn we aan het sjabloneren met enorme kwasten en rollers. We klimmen geregeld op de ladder om overzicht te houden op de groeiende vormen. En elke morgen beginnen wij met de bel en een stilte. Het Pad van de Boeddha is ook de titel van de retraite van eenentwintig dagen in 2009 in Plum Village. Het is de tijd van het bloeiende fluitenkruid dat de Hollandse





bermen wit kleurt. De avond voor Thây's lezing in Den Haag stappen we op de fiets en met fietstassen vol komen we vrolijk weer thuis. Dit zijn de wilde bermbloemen die het podium voor Thây levend maken.

2012 - De glimlach van licht
Het is elke keer een uitdaging om met een minimaal budget iets te creëren. Deze keer vragen we Thây via broeder Phap Xa, of hij het woord 'glimlach' zou willen kalligraferen. Het is een feestelijk moment als de kalligrafie arriveert. Heel groot willen we het glimlachwoord projecteren op de horizon. Als Thây op zijn kussentje zit zal de kalligrafie 'glimlach' heel, héél langzaam verschijnen, als het dagen van het ochtendlicht. Met de technici van het World Forum bespreken we hoe ons plan te realiseren. Via een gobo, een gelaserd sjabloon, is het mogelijk om de glimlach vier meter breed te maken. Bij het testen van de gobo op het podium in Den Haag maken wij foto's waarmee we de glimlach van licht tweeduizend keer vermenigvuldigen voor alle bezoekers van de dharmalezing.
In volle aandacht, voordat de lezing begint, leggen wij op elke stoel deze blauwe-glimlach-kaart neer en gaan helemaal vooraan in de zaal zitten om alles goed te kunnen zien.
Als Thây klaar is met zijn dharmalezing en opstaat van zijn kussentje ziet hij bij het omdraaien de glimlach van licht en….. hij glimlacht.



Foto: Gré Hellingman

Vertrouwen

Door *broeder Pham Hanh*

Het klinkt misschien raar, maar in de acht jaar dat ik nu in de Plum Village sangha woon, heb ik nooit volledig toevlucht genomen. Ik heb altijd een deel achtergehouden om mezelf te beschermen. Ten minste, dat was de gedachte. De werkelijkheid was dat ik mijn verleden in mij draag en mijn heden interpreteer door deze lens. Door diepe pijn heb ik mij teruggetrokken uit het leven, teruggetrokken in mijn borst. De strategie van mijn 9-jarige jongen om zichzelf dom te denken, niet snel genoeg, niet sterk genoeg, leeft voort. En wantrouwend kijk ik naar de wereld, wachtend om mezelf te beschermen. Maar niet langer meer. Ik heb mijn borst laten spreken, heb gehuild, geweend voor alle zorg die ik mezelf ontnam, die ik niet toestond. En ik zie nu het nutteloze van mijn gevecht en wantrouwen in de sangha.

Dit gedicht spreekt hierover.

Zeg mij niet wat te doen
voed mijn zaadje van angst niet meer
dat brengt alleen een woeste krijger naar boven
die beschermen zal tot de dood.
Ik zal mijn leven opofferen
om alleen aan jou te laten zien
dat ik jouw controle niet meer duldt.

Terwijl de angst mij diep in mijn borst raakt
deins ik weg in spanning.
Ik besef dat het verleden nu hier is,
Samsara in het heden.
Het is niet jij die mij overmant,
ik ben mijn eigen slaaf
die handelt als mijn beul.

In dit besef ervaar ik mijn lijden
en weet ik dat jij ook lijdt.
Terwijl ik teder mijn pijn omarm
spoelt de ruimte terug in mijn borst.
Ik projecteer niet langer de vijand op jou
en het enige wat ik nu kan doen
is dezelfde liefde aan jou te schenken
die ik ook aan mezelf bied.

Lieve sangha, ons lichaam heeft ons zoveel te vertellen.
Ik besef nu dat het huidige moment alleen diep te beleven
is als we helemaal in ons lichaam kunnen leven. Misschien
zijn er delen in jouw lichaam die wat extra aandacht vragen.
Luister jij?

Rust, balans en evenwicht

Door *Daniëla Postma*

Voor mijn verjaardag (op 21 september) kreeg ik een wel heel speciaal verjaardagscadeau van een vriendin die me zeer dierbaar is: een dag Meditatie & Stembevrijding in Naarden. Mijn vriendin, Simone, zou er met mij heengaan.
Minstens zo bijzonder: de dag vond plaats op de verjaardag van mijn geliefde. Jelmer was dit jaar op een zaterdag jarig. Een ideale gelegenheid dus om samen iets leuks te gaan doen. Hij gunde het me van harte om met Simone op stap te zijn in plaats van met hem zijn geboortedag te vieren: hij ging zelf gezellig naar zijn tweelingzus. Voordat de dag goed en wel was begonnen, zaten er dus al twee gouden randjes omheen.

Het werd een prachtige dag. Samen zingen was inderdaad bevrijdend en gaf een nieuwe dimensie aan een toch al fijne vriendschap. Het bracht me een moment van rust, van balans en evenwicht, in een jaar dat in meerdere opzichten intensief was. Hoewel 'loslaten' het thema was, de dag erna heb ik mijn beleving ervan vastgelegd in een collage. In deze collage heb ik o.a. een uitspraak van Thich Nhat Hanh verwerkt en verschillende mudra's (begroeting, wijsheid, stralen als de zon & bescherming).

Ik weet weinig van het boeddhisme, maar het spreekt me wel aan. Ik geloof zelf in God (als een bron van onvoorwaardelijke Liefde die er altijd is, in en rondom mensen) en ben aangesloten bij een kerk, om die ervaring van 'door liefde gedragen te worden', samen met anderen, óók in daden te kunnen laten overvloeien: er zijn voor elkaar, zowel in goede als minder goede tijden. In onze kerk is 'oecumene' heel belangrijk: kijken naar wat mensen met elkaar verbindt, en het anders-zijn van anderen mogen vieren als een waardevolle aanvulling op wie en wat jezelf bent, denkt en doet. Daar sloot deze dag in mijn beleving heel mooi op aan, zeker aan het einde toen we samen liedjes uit allerlei tradities zongen als afsluiting.

De oefeningen waren ook mooi. Leven vanuit Liefde betekent immers óók liefdevol voor jezelf zijn. In alle openheid aanwezig zijn bij wat zich in jou afspeelt en met een milde blik dat kunnen aanschouwen.
Dank aan alle lieve mensen die dit mogelijk maakten! Het was echt een geschenk.



collage: Daniëla Postma

Je Droom Volgen

Aan het begin van deze eeuw had Thich Nhat Hanh het verlangen dat op een centraal gelegen plek in Europa een centrum zou ontstaan waar het geëngageerde boeddhisme verder verdiept en verspreid zou worden. Zoals met veel dromen van Thây is ook deze droom gerealiseerd in 2008. Thây heeft ons regelmatig gewezen op de kracht van geloof, dat we daar meer gebruik van kunnen maken. Geloof is de tegenpool van hoop. Hopen ligt in de toekomst en geloof is heel concreet in het hier en nu. Jezus wees ons al op de kracht van geloof, als iemand genezen werd door het aanraken van zijn mantel, zei Jezus, 'Alleen de kracht van je geloof heeft je gered'.

Door *Ida te Lindert en Wim Heusinkveld*

Inspiratie en Geloven

Thich Nhat Hanh geloofde in de kracht van een centrum als het European Institute of Applied Buddism (EIAB). Dit centrum heeft haar kracht bewezen. Het voorziet in een grote behoefte aan scholing en verdieping in de dagelijkse beoefening door vele studieweekenden en retraites. Vele heb ik de afgelopen 10 jaar bij het EIAB gevolgd en het heeft me veel inspiratie gebracht. Inspiratie die ik mee kon nemen naar mijn dagelijks leven als Hartleraar op De Maanhoeve.
In hetzelfde jaar als het EIAB, startte De Maanhoeve als centrum voor aandachts- en bewustzijnsontwikkeling voor alle beoefenaars in Nederland en Vlaanderen. Hiermee ging de droom van Ida en mij in vervulling om met behulp van wat we in het geëngageerde boeddhisme leren liefde en begrip te laten groeien en dat daardoor de wereld weer een stukje liefdevoller zou kunnen worden.
We geloven in de kracht van de beoefening en geloofden in de kracht van De Maanhoeve.
Aanvankelijk zijn we begonnen, net als het EIAB, met kleine groepjes en konden we langzaam doorgroeien. Het eerste jaar met een tiental retraites met elk rond de vijf deelnemers. Elk jaar groeide het aantal retraites en het aantal deelnemers. Als het soms moeizaam ging konden we dankzij de beoefening in verbinding blijven met de kracht van het geloven.

Het was voor De Maanhoeve dan ook een bijzonder moment van grote dankbaarheid dat we het afgelopen jaar de 10.000ste deelnemer mochten verwelkomen. Inmiddels hebben we onze 500ste retraite gepland. Het geeft ons een groot gevoel van dankbaarheid dat we samen met zoveel mensen verdieping aan onze beoefening hebben mogen geven.

Steeds Vernieuwen

In zijn lezingen riep Thich Nhat Hanh ons regelmatig op om naar nieuwe vormen van beoefening te blijven zoeken. Het is voor ons inspirerend te zien hoe dit steeds weer vorm krijgt bij het EIAB. Voor De Maanhoeve is dit steeds weer vernieuwen ook een mooie uitdaging. We kregen steeds vaker de signalen dat er een groeiende behoefte was aan een diepere stilte, om hierin een sterkere verbinding met ons hart te ervaren en zo tot diepere inzichten te komen waardoor er een nóg diepere heling en transformatie kan plaatsvinden.
Tot nu toe was voor veel mensen hiervoor de traditionele Vipassana een oplossing.
Van mensen uit onze traditie vernamen we steeds vaker dat ze deze 'old school Vipassana' te rigide vonden en of De Maanhoeve geen mildere vorm kon bieden met hetzelfde effect.
Na een aantal jaren uitproberen en steeds weer bijstellen zijn we tot de Hartvipassana gekomen. Zeg maar, een Vipassana in de traditie van onze dierbare leraar. Een zachte vorm van Vipassana waarbij de diepere verbinding met ons hart centraal staat.
Wel binnen duidelijke kaders maar vooral met ruimte voor de aspecten van eigenliefde (geduld, mildheid en mededogen) en nog steeds een basisbeoefening op De Maanhoeve.
In de levens van veel twintigers en dertigers is veel onrust, hectiek, en een hoog verwachtingspatroon. Het percentage burn-out is onder twintigers en dertigers het snelst stijgend. Thây adviseert ons goed te luisteren naar onze jongeren. Het is prachtig om te zien dat de deelnemers aan de Hartvipassana steeds meer uit deze leeftijdscategorie komen. Daarnaast blijven we ook blij om "oudere"

foto aangeleverd



Vrijwilligers aan het werk in het Hof van Karuna.

deelnemers te ontmoeten.
Met steeds rond de 35 deelnemers en 15 mensen op de wachtlijst willen we het aantal Hartvipassana's verhogen van vijf naar rond de 10 per jaar, van twee of vijf of 10 dagen, om in de groeiende behoefte van de mensen in onze traditie te kunnen voorzien, zodat ze niet naar andere stromingen hoeven uit te wijken.

Dankbaarheid en Vreugde

Thich Nhat Hanh leert ons om vooral dankbaarheid en vreugde te beoefenen. Onze dankbaarheid en vreugde betreft vooral de liefdevolle toewijding van alle deelnemers en de heling die hier uit voortkomt.
Soms hebben we als beoefenaars het gevoel dat we moeten volharden in de beoefening. Thây roept daar ook wel eens toe op. Het is een mooie oefening om van de D een T te maken en te volHARTen in onze beoefening. Dan ontstaat er als vanzelf liefdevolle toewijding van het hart.
Onze dankbaarheid en vreugde stroomt volop als we zien hoeveel nieuwe leraren er opstaan. Jonge mensen die eerst jaren op De Maanhoeve retraites hebben gevolgd en inmiddels hier zélf retraites geven. Meestal in een 'duo-presentatie'. Er zijn al vier jonge duo's die vol liefdevolle toewijding tientallen inspirerende retraites geven in de traditie van het geëngageerde boeddhisme van Thây. Jonge mensen die zich niet laten beperken door "hoe het hoort". Jonge mensen die durven te geloven in zichzelf. Die hun droom durven te volgen. Wat een kostbare vruchten van de zaadjes die Thây ooit geplant heeft! En wat een voorrecht, dankbaarheid en vreugde om hier deel van te mogen zijn.

Herinneringen

Door Foekelien Bok

Mijn allereerste kennismaking met Thich Nhat Hanh was eind jaren '80 via Nora Houtman, die Thây persoonlijk kende. Zij leerde ons mediteren op zijn manier, tijdens mijn docentenopleiding Sacred Dance. Zij had Parkinson en als ze mediteerde was haar trillen volkomen weg! In haar sangha waren zowel Buddha als Maria (of Jezus, dat weet ik niet meer precies) te zien. Zij hielp anderen in de geest van Thây.

In de jaren '90, toen ik verhuisde naar Centraal Wonen in Capelle aan den IJssel, heb ik in een gemeenschappelijke ruimte een tijd elke zondag de Lift Qi up Pour Qi down -oefening van Qi Neng Chi Gung begeleid met aansluitend 20 minuten zitten. Een buurvrouw en later medeoprichter van het Boeddhahuis in Rotterdam noemde het een sangha.

Meerdere malen ben ik naar de bijeenkomst in Den Haag geweest met Thây en genoot van de liefdevolle sfeer en ontmoetingen daar. Ik ontmoette ook bekenden uit andere stromingen, bijvoorbeeld Geweldloze Communicatie. Ook het gezamenlijke zingen vond (en vind) ik heerlijk. Met 'Breathing in, breathing out' heb ik zelfs een keer opgetreden in onze gemeenschappelijke ontmoetingsruimte.

Een retraitedag in Bussum voelde als thuiskomen na alle St. Michael-festivals van Sacred Dance, die ik daar meemaakte.

Nora Houtman - de Graaf

foto: Henk Heesen



Met elkaar oefenen

Negen jaar nadat in 1995 Leven in Aandacht werd opgericht ontstond in Leeuwarden de eerste Friese Sangha in de traditie van Thich Nhat Han. In het vroege voorjaar vierde de sangha dit heugelijk feit met een traditionele theeceremonie, met als begeleider de grote motor van het eerste uur, Wim Overdijk. We blikken terug op de organische groei van een nu stevige, warme sangha.

Door Elma van Lier, Ware toevlucht van de bron

Wim maakte in de jaren-80 deel uit van een oecumenisch centrum in het Friese dorpje Lichtaard. Nadat hij een training voor de begeleiding van zen-meditatie had gevolgd, leidde hij daar deze meditaties. Van zenboeddhist naar een beoefenaar op het pad van Thây. Wat voor weg heeft hij daar voor afgelegd?
'Het centrum ontving regelmatig informatie over Thich Nhat Han. De formulering geëngageerd boeddhisme prikkelde mijn nieuwsgierigheid en ik besloot aan een retraite deel te nemen. De eerste, in Amsterdam onder begeleiding van Eveline Beumkes, wakkerde mijn belangstelling nog meer aan. In 2002 verhuisden mijn vrouw ik naar Leeuwarden. Ons nieuwe huis had een ruime zolder en ik heb daar een zendo van gemaakt. Aanvankelijk mediteerde ik in de nieuwe zendo nog met een paar anderen in de zentraditie, maar in 2003 nam ik in Amersfoort tijdens een retraite de Vijf Aandachtsoefeningen aan. Ik kreeg van Cuong Lu, die toen nog monnik was in Plum Village, mijn dharmanaam, *Innerlijke Vrede van het Hart, '*

Het aannemen van de Aandachtsoefeningen bleek voor Wim een belangrijk moment in zijn leven: 'In aandacht leven, zo merkte ik al gauw, duurt een leven lang en mijn behoefte om dit pad van beoefening met anderen te delen nam toe. In 2004 plaatste ik een oproep in de toen nog sobere Klankschaal. Drie enthousiaste reacties leidden tot de geboorte van de Sangha Leeuwarden!'

Hoe verhielden de zentraditie en de beoefening van Thich Nhat Han zich met elkaar?
'De sanghabijeenkomsten waren vijf jaar bij mij op zolder en aanvankelijk speelde de zentraditie nog een rol, maar dat leverde geen problemen op. Het Japanse Zenboeddhisme is vooral gericht op de beoefening van zitmeditatie en loopmeditatie. Daarbij is precieze ordening en uitvoering van rituelen heel belangrijk.' Lachend: 'Misschien herinner je je de matjes die ik gemaakt heb nog wel. Allemaal precies gelijk en die moesten dan ook heel keurig naast elkaar liggen. In de zendo mocht ook niets liggen wat daar niet thuis hoorde en het gebruik van de bel vereiste veel discipline. Als ik nú soms in onze zendo kijk gaat dat wel wat minder precies. Maar belangrijker voor mij is dat de Vijf Aandachtsoefeningen zoals Thây die heeft geformuleerd ons aanmoedigen om naast het mediteren de hele dag mindful, in aandacht te leven bij alles wat we doen of denken, in kleine kring, ons werk en de maatschappij. Daarin verschilt de traditie van Thây van zen, maar ze zijn niet strijdig!'

Aanvankelijk was Wim de enige begeleider, maar naarmate het aantal deelnemers groeide en meer mensen de Vijf Aandachtsoefeningen aannamen kwam daar verandering in. De begeleiding werd door meer mensen gedaan en de avonden kregen overwegend het karakter van de bijeenkomsten in de traditie van Thây. Van een meditatiegroep groeide de sangha uit tot een groep beoefenaars van het Pad. Allengs werd de sangha zo groot dat hij niet meer op de zolder paste en in 2007 werd in een buurthuis een nieuw onderkomen voor gevonden. Vandaaruit nam de sangha, ter gelegenheid van zijn vijfjarig bestaan, het initiatief tot de eerste Noordelijke Dag van Aandacht.
Wim oogt tevreden als hij verder vertelt over het huidige reilen en zeilen van de sangha.
'We zijn gestaag gegroeid tot zo'n vijf en twintig mensen, waarvan een vijftiental heel regelmatig de tweewekelijkse bijeenkomsten bezoekt. Een kleine kerngroep heeft een extra luisterend oor voor wat er in de sangha speelt, wat voor wensen worden geuit en komt daarmee op ideeën die aan de sangha worden voorgelegd. Besluiten worden genomen op basis van consensus en dat gaat altijd goed. Zo gaan we bijvoorbeeld het komende jaar de avonden thematisch begeleiden aan de hand van het boek 'Antwoorden vanuit het Hart' van Thây. Het boek is een bundeling van vragen die aan de orde zijn gekomen aan het einde van retraites, met daarbij gevoegd antwoorden van Thây. Het gaat om hele praktische zaken uit het dagelijks leven: familie, ouderschap,

ziekte en dood en over geëngageerd boeddhisme. We hopen dat dit een goede praktische ondersteuning zal blijken te zijn voor onze beoefening. De kerngroep is ook gespitst op geluiden van buiten, van andere sangha's, van Leven in Aandacht. Dat heeft er onlangs toe geleid dat een aantal sanghaleden zich in september 2019 aansloten bij de grote klimaatdemonstratie in Den Haag. Wisselende sanghaleden nemen deel aan de opbouwweekends. Anderen bezoeken retraites en verdiepingsdagen.'
Het idee van één persoon om te gaan mediteren in de traditie van Thây, is in vijftien jaar uitgegroeid tot een gestaag groter wordende groep mensen die met elkaar mediteren, zich inzetten voor verdieping van hun beoefening en de verbondenheid binnen de sangha.
Agnes van der Marel, *Volledige Stabiliteit van het Hart*, met Wim één van de oudgedienden van de sangha, verwoordt wat voor haar de sangha is gaan betekenen.
'Onze sangha ervaar ik als een kleine gemeenschap die onderdeel is van een grotere Friese, nog grotere Nederlandse en nóg grotere Europese en ten slotte allergrootste Wereld Sangha. Een plek om rust te vinden in de meditatie, te oefenen met zorgvuldig praten en luisteren, met het bewaren van de harmonie of deze weer terug te vinden.
Ik vind er de uitdagingen om mijn creativiteit en kwaliteiten ruimte te geven. Daarin met elkaar oefenen is soms spannend, soms benauwend en vaak heerlijk.'
We mogen allemaal met voldoening terug kijken op de vijftien jaar die achter ons ligt.



Een paar sanghaleden verwoorden het belang van de sangha voor hen:

- De sangha helpt mij bij mezelf thuis te komen.
- De sangha geeft mij steun en geeft me een leidraad in het dagelijks leven.
- De sangha betekent voor mij een gevoel van thuiskomen, van verbondenheid, een warm veilig bad, waar ik met gelijkgestemden de traditie kan beoefenen.
- De sangha houdt mij op het goede pad.

Theeceremonie bij Sangha Leeuwarden



Foto: Henk Kloosterhuis

‘Compassionate business people heal the world’

Toen ik hoorde over de Business Retreat in Plum Village, wist ik meteen dat ik daar naartoe wilde. En wat ben ik blij dat ik er in juni vorig jaar ook echt naar toe ben gegaan. Ik heb genoten van Plum Village, van al het moois dat er te zien is, van de liefdevolle manier waarop mensen met elkaar omgaan en om daar onderdeel van te zijn. In deze bijdrage deel ik mijn ervaring en de tips over het toepassen van boeddhistische mindfulness in het bedrijfsleven en over het genereren van geluk voor de mensen in het werk, voor de gemeenschap, voor de natuur en voor de aarde. Mijn belangrijkste inzicht is dat dit valt of staat met mijn eigen beoefening.

Door *Caroline Schoone, Joyful Mountain of the Heart*

Aankomen in Lower Hamlet

In mijn werkzame leven wil ik een nieuwe stap zetten om *mijn* bijdrage te leveren aan een eerlijke, duurzame wereld. Hoe kan mindfulness hierbij helpen? Wat is belangrijk? Waar kan ik mee beginnen? Met deze vragen kom ik in juni aan in Lower Hamlet, het deel van Plum Village waar de zusters wonen. Ik word liefdevol welkom geheten en ervaar een oase van rust en schoonheid.
Ik krijg thee en geniet van de stilte, de bloemen, de lotusvijver, de bomen, de bel, de Boeddhabeelden. In de loop van de dag stromen de deelnemers van de retraite toe en is het even gedaan met de rust. Ik schat dat er zo’n 150 bezoekers zijn in Lower Hamlet en 150 in Upper Hamlet, waar de monniken wonen. De bezoekers krijgen een slaapplek aangewezen en worden ingedeeld in een familie: de groep met wie je eet, je werkmeditatie doet en je ervaringen deelt. Ik kies voor de werkmeditatie ‘groente snijden’ en word ingedeeld in de familie ‘Mountain of the heart’.

Zet de eerste stap en ga op weg

Na de eerste nacht valt de ochtendbel van 05.15 best tegen. Ik val steeds bijna om tijdens de ochtendmeditatie. In plaats van plichtsgetrouw aan alle activiteiten mee te doen, wat ik zo gewoon ben, besluit ik om overdag soms een extra dutje te doen of een programmaonderdeel over te slaan. Voorheen zou ik mezelf dat niet toestaan. Nu ervaar ik het als oefenen met compassie, liefde en begrip voor mezelf. De wandelmeditaties helpen me hierbij: oefenen met liefdevol mijn eigen stappen zetten, in plaats van daarover te oordelen. Naast alle heerlijke maaltijden, geniet ik ook van de dagelijkse ‘total relaxation’. En tot mijn verrassing zit er een ‘lazy day’ in het programma. Een hele dag niets hoeven: tijd om stil te staan, te reflecteren, te oefenen met compassie. Een topdag!
Nog een verrassing krijgen we tijdens onze ‘picknick-lunch’: twee monniken en drie zusters geven een concertje, met onder andere het Ave Maria van Schubert. De man naast me zegt blij dat hij nu een antwoord heeft op zijn vraag of je én Boeddhist én Christen kunt zijn. En wat lachen de monniken en de zusters veel. Ik had niet gedacht dat er zoveel grappen gemaakt zouden worden. Regelmatig spat het plezier er van af. Dat ik hier mag zijn, met alle deelnemers en de monniken en de zusters die ons zo liefdevol ondersteunen bij onze beoefening, stemt me dankbaar.
Ik merk dat ik mijn lijf beter begin te voelen, dat ik glimlach naar mensen die ik niet ken, dat ik eerder opmerk wat er in me omgaat. Ik word er blij van en voel me aangemoedigd bij mijn beoefening.

Compassionate business people heal the world

De dharmalezingen, die elke dag door een andere monnik of zuster worden gegeven, gaan over zakendoen met compassie. Juist voor een leider is het belangrijk om het lijden in zichzelf te begrijpen en de zaadjes van compassie, liefde en begrip te ontwikkelen. Daarmee kan een leider ook het lijden van degenen met wie hij/zij werkt begrijpen. Daarnaast gaat het over de beheersing van de twee vleugels van mindfulness: stoppen en diep kijken. Het kan al veel veranderen als een leider dit (voor)doet.
Zakendoen met compassie gaat ook over winst en geluk. Kan dat samengaan? Wat beschouw je als succes: wil je de beste zijn of wil je gelukkig zijn? In Plum Village is



Concert in Plum Village. Foto: Caroline Schoone

er veel geluk en weinig winst. Veel grote organisaties maken veel winst en genereren weinig geluk. De vier edele waarheden, het achtvoudige pad en de vijf aandachtsoefeningen wijzen de weg. Om vrij te zijn van angst om niet genoeg te hebben. Om vrij te zijn van de overtuiging dat je overleven moet ten koste van veel. Om vrij te kiezen voor werken vanuit het inzicht van interzijn. Dan ervaar je dat de producent, de consument en het product met elkaar verbonden zijn en stop je met de ander uit te buiten. Dan begrijp je dat geluk in werk geluk is voor alle levende wezens en geluk voor de aarde.
's Avonds zien we de prachtige documentaire over het leven en werk van Thich Nhat Hanh: 'Clouds never die'. Deze laat zien hoeveel invloed één iemand in de wereld kan hebben. Dit geldt ook voor ons: één consument kan een collectieve bewustwording teweeg brengen en daarmee een fundamentele verandering.

Busynessless

De laatste dharmalezing gaat over het nobele achtvoudige pad en hoe zakenmensen 'busynessless' kunnen worden. Hoe belangrijk het is om steeds te oefenen met mindful kijken, denken, luisteren, spreken en handelen. Om regelmatig te stoppen en te onderzoeken welke zaadjes je voedt; worden je gedachten gevoed door lijden, door woede, door mindfulness, door geluk? De monnik vertelt dat het achtvoudige pad gaan spirituele kracht geeft. De afsluitende woorden van de monnik knoop ik in mijn oren:

'Being compassionate, based on right view, in order to be able to heal the world. Right view is beyond words, you don't learn it from books or listening to teaching (although that might be helpful). You have to practise in order to touch it and experience the real nature of what is.'

Van human doing naar human being

Hoe kan ik beginnen? Geluk in organisaties begint met investeren in geluk. Investeren in geluk voor mezelf en geluk voor anderen. Er zíjn voor mezelf en voor degenen van wie ik houd. Menslievendheid creëren op mijn werk vanuit het innerlijk uitspreken van gatha's, mindful water drinken en echte aandacht geven aan collega's. Eerst aan iemand met wie ik goed overweg kan en daarna aan iemand die ondersteuning nodig heeft. Vervolgens echt luisteren naar iemand met wie ik het moeilijk vind om samen te werken. Ruimte geven aan die collega om zijn of haar hart te luchten. Met deze stappen kan ik ruimte, aandacht en begrip ontwikkelen in mijn team voor elkaars uitdagingen en elkaars lijden.

Er zijn verschillende initiatieven van deelnemers en leraren om dit in de praktijk te brengen, zoals Cata's 'ethical.net', dat ethiek in de wereld te verspreidt en mindfulness uitdraagt. Kai Romhardt is actief in het 'Netzwerk Achtsame Wirtschaft' dat de beoefening in het bedrijfsleven brengt. Het netwerk heeft 34 'Contemplations for Busy People' ontwikkeld. Wat ik

er voor mezelf uitpik is: *'May I laugh each day at my imperfections.' 'May I create brief periods of leisure during busy days, where there is nothing to do and my planning mind can rest and be free from the logic of achieving goals'. 'May I lessen my judgments of others and myself'*. Het netwerk heeft ook een ethische code voor bedrijven ontwikkeld, gebaseerd op de vijf aandachtsoefeningen. Valerie vertelt dat 'watering the flowers' haar helpt:

- niet alles wat goed gaat als vanzelfsprekend beschouwen maar er dankbaar voor zijn
- niet werken om een doel te bereiken maar om dienstbaar te zijn
- bij tegenvallers niet stoppen, maar de kwaliteiten van mensen benoemen en van daaruit opnieuw beginnen.

Ook zij beaamt dat het valt of staat met de eigen beoefening. Voor mij de rode draad in deze retraite.

Op weg

Op vrijdag neem ik in een mooie ceremonie de vijf aandachtsoefeningen aan. Ik krijg de naam 'Joyful Mountain of the Heart'. Daar ben ik blij mee. In de familie nemen we afscheid van elkaar. We hebben lief en leed gedeeld, veel gelachen, samen min of meer mindful de groenten gesneden en we zijn aan elkaar gehecht geraakt. Ik voel me opgeladen en aangemoedigd om door te gaan met de beoefening op weg richting een 'compassionate business woman'.

Wil je ervaringen uitwisselen? Mail naar Caroline via c.schoone@gmail.com



Tien jaar trouwe diensten

De administratie overnemen…

In 2009 liet ik mij via mijn vrouw Maira door Ger Levert en Margriet Versteeg van sangha Zutphen verleiden te helpen bij de inschrijving van de lezing van Thich Nhat Hanh in Den Haag. Daar leerde ik onder andere Jaap Broerse en Françoise Pottier kennen. Zij hielpen ook bij het organiseren van de retraite in Papendal dat jaar.

Eind 2009 had Françoise teveel op haar bordje liggen en vroeg ze mij de boekhouding en administratie van haar over te nemen. Na een bezoekje aan Alkmaar en een paar heerlijke zelfgebakken brownies heb ik ja gezegd en het werk overgenomen, inclusief het versturen van *de Klankschaal*, het selecteren van de adressen, het draaien van incasso's van de doorlopende machtigingen, etc. Dat was best spannend om die dingen voor de eerste keer te doen, een foutje is snel gemaakt en de gevolgen kunnen groot zijn.

…En met de website helpen

Toen ik in 2010 Maira ophaalde bij een retraite hoorde ik dat ze mijn naam aan Cilia Galesloot had doorgegeven. Cilia zocht hulp om de 'oude' website om te (laten) zetten naar een nieuw systeem. Ik ben werkzaam in de ICT en samen met Cilia en een paar andere vrijwilligers hebben we toen een nieuwe webite gerealiseerd. De website kreeg ook een webshop die Maira beheerde; Cilia en ik regelde de overige zaken voor de website. Vanaf dat moment deed ik ook de inschrijvingen van alle activiteiten, inclusief de grote retraites en het busvervoer voor de retraites met Thây. Omdat Cilia en ik samen vrijwel alles deden werd LIA erg kwetsbaar. Gelukkig zijn er later meer vrijwilligers bij gekomen, zodat ik geleidelijk aan wat werkzaamheden heb kunnen overdragen. Nadat in 2012 onze dochter Lana werd geboren heeft Maira in 2013 de LIA webshop overgedragen aan Gerda Vloedgraven. Bij haar is het nog steeds in goede handen.

Ronnie met de 'nonnetjes' in het EIAB



foto aangeleverd



Ronnie en Maira in het EIAB

Vergankelijkheid...
In 2012 heb ik de inschrijving gedaan voor de (laatste) lezing van Thây in Den Haag. Helaas waren Jaap en Ger er niet meer. Vanaf 2015 werden de inschrijving voor de retraites in het EIAB grotendeels overdragen aan het kloosterlingen daar. Ik had de nonnetjes op weg geholpen, zij hadden wat meer ervaring gekregen, het EIAB had een eigen website en Ghita Hergarden hielp daar namens LIA ieder jaar. Ik deed alleen nog wat klusjes, zoals de indeling van de kamers en de families. Ik heb wel eens per abuis een man bij een vrouw op een twee-persoonskamer ingedeeld die elkaar niet kenden. Het is allemaal goed gekomen, maar het was altijd wel een hele puzzel met 800 deelnemers.

Werken met plezier
De afgelopen tien jaar heb ik alles altijd met veel plezier gedaan en het gaf mij veel voldoening, ondanks dat ik wel eens een andere visie had omtrent de website of de administratie. Door de EIAB retraites heb ik veel nieuwe mensen leren kennen en gesproken. Dat heef mij veel gebracht. Ook het contact met het organisatieteam van LIA en het EIAB vond ik altijd leuk. De nonnen noemden mij altijd de 'undercover buddhist' en dachten dat ik zou intreden! Thây kreeg in 2012 een rondleiding door het EIAB en in het kantoor waar ik zat te werken legde hij zijn hand op mijn schouder zonder wat te zeggen. Als dat gebeurt schijn je vroeg of laat in te treden volgens de nonnen; ik ben benieuwd!

Van alles doen...
Tijdens de EIAB retraites voelde ik mij naast boekhouder ook conciërge (wastafels ontstoppen, piepende deuren verhelpen, etc), campingbaas, maatschappelijk werker, parkeerwachter, EHBO'er, etc.. Daar heb ik heel veel van geleerd. Ik kon gelukkig altijd bij Hilly Bol, Françoise, Cilia en anderen terecht. Ik kan mij nog de EHEC-bacterie herinneren, die brak uit in Duitsland tijdens een van de retraites (2013 dacht ik). De eerste dag kreeg een deelnemer een aanval en moest met spoed naar het ziekenhuis. Zij verbleef daar vijf dagen en bleek achteraf gelukkig niet de EHEC bacterie te hebben. We schrokken enorm en moesten maatregelen treffen. Het EIAB had het menu aangepast omdat in de krant stond dat de bacterie in de taugé zat, dus dan maar wat meer komkommer. Bleek het later niet in de taugé te zitten maar in de komkommer, haha.

Vaarwel LIA!
Met het studieprogramma nemen de LIA-activiteiten vanaf 2016 sterk toe. Het is goed dat LIA groeit en er meer vrijwilligers zijn gekomen die hun bijdrage willen leveren. Anders zouden er mensen 'omvallen'. Zoals gezegd zijn er vrijwel altijd oplossingen. Dat geldt ook nu ik heb aangegeven per 2020 te stoppen als vrijwilliger, omdat ik vanwege mijn studie en vele buitenlandse reizen voor mijn werk steeds minder (vrije) tijd heb voor mijzelf, Maira en Lana.
Mijn doel was altijd om de website en administratie (technisch) niet te complex te maken, dat advies geef ik graag nog mee. Hoe complexer het wordt hoe lastiger het is om het te kunnen gebruiken en vrijwilligers te vinden die ermee om kunnen gaan. LIA blijft tenslotte afhankelijk van vrijwilligers.
De afgelopen tien jaar hebben mij als vrijwilliger bij LIA veel gebracht en ik zal het werk en de contacten vast nog wel eens missen. Via deze weg wil ik iedereen met wie ik heb samengewerkt hartelijk danken. Het waren mooie jaren en LIA is in goede handen!!

Groetjes, Ronnie de Croon

Afscheid en welkom bij de redactie

Bedankt Pieter

Ruim tien jaren maakte Pieter deel uit van onze redactie.
Nu is het voor hem tijd om zijn aandacht en liefde aan andere zaken te geven.
In de vele jaren samen, hebben we Pieter leren kennen, in onze redactie-sangha, als een zachte en doordachte kracht. In zijn talloze vertalingen zagen we de gestage en toegewijde aandacht om de woorden van Thây toegankelijk te maken in onze Nederlandse taal. En de honderden artikelen die hij redigeerde voor onze lezers. Zijn inspirerende communicatie gaan we zeer missen.
Heel veel dank voor jouw warme betrokkenheid al die jaren.



foto: Bart Notelaers

These are a few of my favourite things...



foto aangeleverd

Mijn naam is Josephine Wernsen. Ik ben sinds kort contactpersoon voor de redactie van *de Klankschaal*. Ik wil me graag aan jullie voorstellen met een lijstje van mensen/dieren/dingen waar ik van houd:
...al schrijvend helderheid vinden
...volkstuinen, van al die kleine stukjes grond met elk een verscheidenheid aan groenten, fruit en bloemen, van hoe ieder op eigen wijze met zorg en toewijding de grond bewerkt
...een broodje met mascarpone en banaan
...het moment waarop ik terugkeer van een zwerftocht in mijn hoofd en de wereld zich opnieuw aandient in geuren, kleuren, vormen, geluiden, sensaties
...biggetjes die met hun snuiten een heel weiland omwroeten
...mijn man en onze vier kinderen, van alles wat ze me leren over onvoorwaardelijk liefhebben
...de schat die zich schuilhoudt in dingen die zogenaamd misgaan
...wandelen, van het ritme van voetstappen, van bos, hei, strand en zee
...iets nieuws ontdekken in wat vertrouwd lijkt
...de sangha in Leeuwarden, van de kracht van vallen en opstaan en samen doorgaan
...de aanbiedingen in de spambox van het mailadres van de Klankschaalredactie: *Bespaar € 800 op jaarbasis!; Hoe val je blijvend permanent 12 kg af in 14 dagen zonder aan de lijn te moeten? Weltneuheit: Schnee-Schieber mit Rollenfahrwerk*
...het gevoel van heelheid dat ontstaat als ik een vervelend gevoel kan herkennen en erbij aanwezig kan zijn, in plaats van ermee te vechten
...vroege ochtenden als de zon rood opkomt boven het Pikmeer in Grou, van de vissen die in een flits bovenkomen om de dag te begroeten, van de cirkels die uitdijen op het wateroppervlak, nadat een vis weer in de diepte is verdwenen
...de gedachte dat ik in geen enkel opzicht perfect hoef te zijn.

Blij of gelukkig?

Door *Tineke Spruytenburg, True Graceful Fragrance*

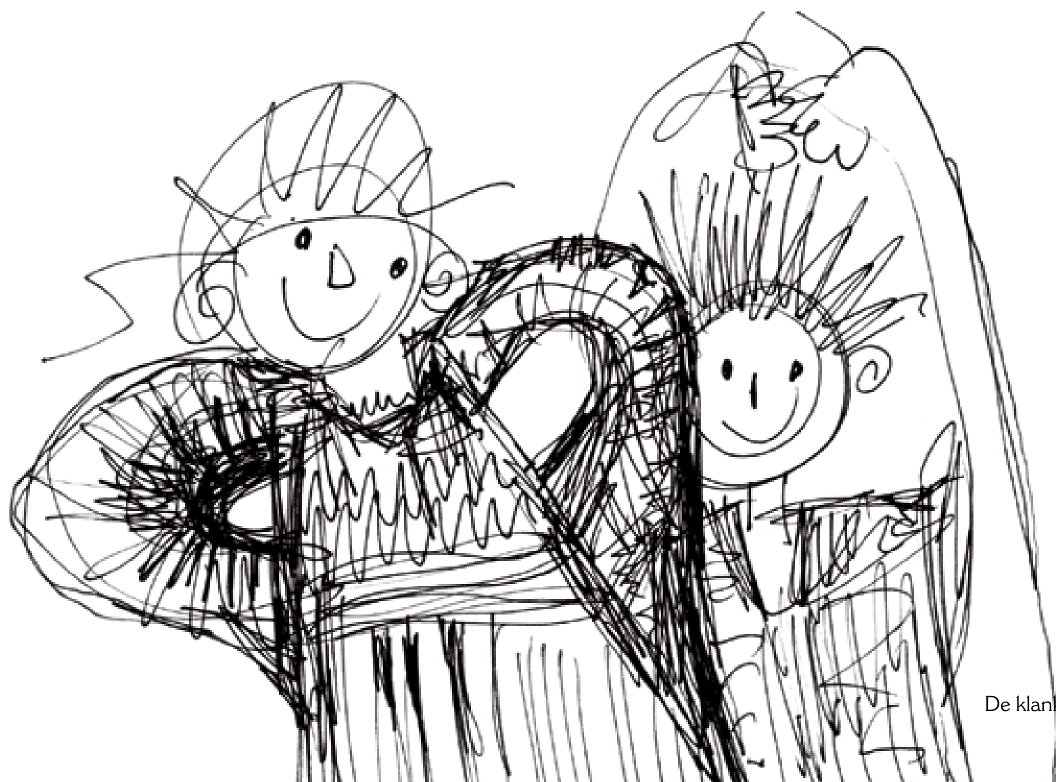
Als jij dit leest zijn Sinterklaas en Kerst al lang voorbij. Weet je nog wat je gekregen hebt met Sinterklaas? Kun je je herinneren hoe je je voelde toen je het papier van je pakjes trok en ontdekte wat er onder zat?
En met Kerst? Kreeg je toen nog meer cadeautjes? Welke vond je echt geweldig om te krijgen en welke vond je maar zo, zo?
Vierden jullie Kerst met de familie? Opa's, oma's, tantes, ooms, neefjes en nichtjes of waren jullie met het gezin in een restaurant of thuis? En wat vond je daarvan? Maakte het je blij om met elkaar te zijn of verveelde je je al snel?

Thich Nhat Hanh leerde ons dat er een verschil is tussen blij zijn en gelukkig zijn.
Hij gaf vaak het voorbeeld van iemand die door de woestijn liep en ontzettende dorst had.

Stel je het volgende eens voor.
Een jonge man besloot een tocht te maken door een grote woestijn. Hij had zich goed voorbereid, had alles wat nodig is ingepakt en de route uitgestippeld. Het was niet de eerste keer dat hij zo'n tocht maakte, dus hij wist dat het van groot belang was om voldoende drinkwater mee te nemen.
Kennelijk had hij zich verkeken, want de tocht duurde langer dan hij had berekend en zijn drinkwater raakte op voor hij op de plaats van bestemming aankwam. Stoppen en omkeren waren zinloos, daarvoor was hij al te lang onderweg. Er zat niets anders op dan doorlopen en op koers blijven. Moedig ging hij al voor zonsopgang op pad, zodat het nog fris was van de nacht. Hij verspilde geen energie aan denken maar focuste zich op zijn voetstappen. Hoe verder hij kwam hoe meer hij zich bewust werd van het verlangen naar drinken. Zijn dorst was enorm.

Op een gegeven moment zag hij in de verte een oase. Eerst werd hij zich bewust van een groene kleur. Even later zag hij dat dat de kleur van bomen was. Hij realiseerde zich dat het een oase moest zijn en vervolgens drong het tot hem door dat er op zo'n plek ook water is.
Hij ging vanzelf harder lopen en begon zowaar zachtjes te neuriën, zo blij was hij met het voortuitzicht dat hij zijn dorst zou kunnen lessen in de oase.
Hoe dichter hij de oase naderde, hoe vrolijker hij werd. Eenmaal aangekomen vroeg hij de eerste persoon die hij tegenkwam, een vrouw, om hem naar een drinkplaats te brengen.
De vrouw bracht hem naar de pomp, waar hij, een beetje ongeduldig, aansloot in de rij wachtenden.
Na een paar minuten was hij aan de beurt. Hij maakte een kommetje van zijn handen en iemand pompte het water op. Hij voelde de koelte van het water op de huid van zijn handen. Zijn gezicht straalde.
Toen boog hij zich voorzichtig over zijn 'kommetje' en liet langzaam en aandachtig een straaltje water zijn mond in lopen. Hij volgde met zijn hele wezen het frisse gevoel van het water dat zijn keel ingleed en door de slokdarm naar zijn maag sijpelde. Het was alsof de wereld even stil stond. Hij dronk zoveel dat de dorst geheel verdwenen was. Hij dronk langzaam en aandachtig, want hij was er zich van top tot teen van bewust dat er geen groter geluk op aarde bestond dan daar, op dat moment dat water te drinken.

illustratie: Anneke Brinkerink



Colofon

Redactie
Wim Erdle, Gré Hellingman, Françoise Pottier en Joséphine Wernsen.
Aan dit nummer hebben Emmy van den Berg, Bea Kalter, Merel Leene, Pieter Loogman en Jan Zandijk een bijdrage geleverd.
Redactieadres: redactie@aandacht.net
Adres administratie:
p/a Trinidadstraat 2, 1339MJ Almere, Nederland
administratie@aandacht.net

We zijn altijd op zoek naar inspirerende stukken over de thema's en over jouw beoefening in het dagelijkse leven. Wil je met ons je ervaring delen? Graag ontvangen we je stuk, foto's of tekeningen op redactie@aandacht.net.
Aanleveren van kopij, foto's en illustraties
Bijdragen liefst per e-mail sturen in een Word-bestand, zonder opmaak. Graag foto's of illustraties niet in de tekst plaatsen maar apart leveren, liefst digitaal (JPEG- of TIFF-formaat) per e-mail met de naam van de fotograaf en een duidelijk verwijzing naar bij welk stuk het moet. We zijn ook blij met gedrukte foto's of tekeningen op papier of tekst met de hand geschreven. Niet alle bijdragen kunnen altijd worden geplaatst. De redactie overlegt zo mogelijk met auteurs over eventuele aanpassing van teksten. Uitge¬breidere aanwijzingen voor aan¬levering van kopij, foto's en illustraties zijn via de redactie te verkrijgen.

Word donateur en ontvang *De Klankschaal*
De Klankschaal verschijnt driemaal per jaar. Het tijdschrift wordt gratis toegezonden aan de donateurs van Stichting Leven in Aandacht en aan alle Sangha's in Nederland en Vlaanderen. Donateur word je door een machtiging af te geven van tenminste 20 euro per jaar. Dat kan online via de webpagina: https://www.aandacht.net/over-ons/doneren. Als donateur ondersteun je de activiteiten van de stichting, zoals het organiseren van verdiepingsdagen en retraites. Ook kun je een deel van je donatie bestemmen voor de Vietnamprojecten. Voor meer informatie over de activiteiten van de stichting zie de website www.aandacht.net.

Boeken bestellen bij Stichting 'Vrede Leven'
Wil je meerdere boeken van Thich Nhat Hanh tegelijk bestellen? Bestellingen vanaf vier boeken doe je door te mailen naar boeken@aandacht.net. Wij nemen dan contact met je op voor de verdere afhandeling en betaling.
De boeken worden thuis¬gestuurd. Het netto resultaat komt dan helemaal ten goede van de Stichting en als je op deze manier bestelt, draag je bij aan het verspreiden van het gedachtengoed van Thich Nhat Hanh, en aan Sangha-opbouwprojecten.



De Klankschaal is een uitgave van de Stichting Leven in Aandacht. De Stichting heeft als doel de kennis¬making met de ideeën en het gedachtegoed van Thich Nhat Hanh mogelijk te maken.

Thich Nhat Hanh, door zijn leerlingen Thây genoemd, is een Vietnamees-boeddhistische monnik, Zenleraar, schrijver en vredesactivist. Door zijn ervaringen in de Vietnamoorlog en zijn onver¬moeibare geweldloze inzet voor de vrede in zijn eigen land gaan de lessen van Thich Nhat Hanh vooral over verzoening en vrede. Zijn uitleg over het boeddhisme is erg toegankelijk en helder. Met zijn directe en praktische aanwijzingen inspireert hij mensen in de hele wereld om boeddhisme in het dage¬lijkse leven toe te passen. Hij is een van de meest populaire leraren van onze tijd.

Na zijn verbanning uit Vietnam heeft Thich Nhat Hanh zich in Frankrijk gevestigd, waar hij de meditatiegemeenschap 'Plum Village' oprichtte. Geïnspireerd door zijn persoon en door wat hij leert, zijn er op vele plaatsen in de wereld groepen (sangha's) ontstaan die samen oefenen om in aandacht te leven.

In Nederland en Vlaanderen zijn er nu tachtig Nederlandstalige sangha's waarin mensen samenkomen om de oefening van Thây in praktijk te brengen. Een kenmerk van deze sangha's is dat de leer van Thich Nhat Hanh centraal staat, wat echter niet uitsluit dat ook andere boeddhistische of spirituele leraren tot inspiratie kunnen dienen. In de groep wordt geoefend met leven in aandacht door oefe¬ningen in praktijk te brengen zoals zit- en loopmeditatie, theemeditatie, uitwisseling over inzichten en ervaringen, het laten klinken van de bel en het buigen naar de Boeddha. Daarnaast kunnen nog veel andere oefeningen die in Plum Village zijn ontwikkeld een plaats krijgen in het programma.

Het geëngageerde boeddhisme van Thich Nhat Hanh krijgt verder vorm doordat de Sangha mede¬dogen ontwikkelt door te zorgen voor mensen, dieren, planten en mineralen en door bijdragen te leveren aan sociale projecten. Iedereen die leven in aandacht wil oefenen is welkom, ongeacht leeftijd, ras, seksuele voorkeur of levensbeschouwing.

Stichting Leven in Aandacht
Trinidadstraat 2
1339MJ Almere Nederland
www.aandacht.net

Het verdiepingsprogramma

Misschien heb je wel eens gehoord van het Verdiepingsprogramma van Stichting Leven in Aandacht. Misschien hoorde je sanghagenoten verslag doen van een dag of weekend waar ze aan deelnamen. Misschien zag je een flyer met een aankondiging of lees je de nieuwsbrief van Leven in Aandacht regelmatig.

Waarom verdiepen? En waarin?

Ons idee is dat de beoefening van mindfulness enorm verrijkt kan worden met kennis en inzichten uit het boeddhisme, zoals deze zijn overgedragen door onze leraar Thich Nhat Hanh in tal van boeken en lezingen. Zoals kennis over de werkingen van onze mind, binnen in onszelf en in relatie tot anderen en diepe inzichten over leven en dood, onze relatie tot de Aarde en het al. En uiteraard over de essentie van het leven in aandacht vanuit een werkelijk en betrokken aanwezig zijn voor onszelf, voor onze directe omgeving en voor de wereld.
Verdiepingsdagen en (weekend)retraites
Wij organiseren elk jaar verdiepingsdagen en (weekend) retraites in Nederland en Vlaanderen met verschillende thema's. Om tot een goede kwaliteit te komen werken we samen met ervaren beoefenaars die door Plum Village gekwalificeerd zijn als dharmaleraar, of lid zijn van de Orde van Interzijn. Ook worden elk jaar monniken en nonnen van de Plum Village gemeenschap uitgenodigd om een of meer retraites te begeleiden. In 2019 telden we in totaal 1130 deelnemers bij onze dagen en weekends.

Wie zijn wij?

Het verdiepingsprogramma wordt in Nederland georganiseerd door de programmawerkgroep. In Vlaanderen is dit de werkgroep Leven in Aandacht Vlaanderen. Deze beide werkgroepen steunen op een groot aantal betrokken vrijwilligers, van wie sommigen de inschrijvingen verwerken en anderen ter plekke bijdragen aan een goed verloop van de activiteiten.

Komende activiteiten

26-29 maart: De weg van liefde en begrip
Vier-daagse retraite met br. Phap Xa en andere kloosterlingen
Locatie: Beukenhof, Biezenmortel (bij Tilburg)

17 mei: Fris opnieuw beginnen
Verdiepingsdag met aspirant-dharmaleraar Marleen van den Bosch
Locatie: Cultureel Centrum Oratoriënhof, Leuven

18-21 juni: Een nieuwe begin
Vier-daagse stilteretraite met dharmaleraar Hilly Bol
Locatie: Bosoord, Loenen (bij Apeldoorn)

27 juni: Mantra zingen
Dag in aandacht met aspirant-dharmaleraar Jorieke Rijsenbilt en Ordelid Ellen Starmans
Locatie: ITC Naarden

Lees meer over deze en andere activiteiten op:
www.aandacht.net/activiteiten/liaprogramma
Contact: verdieping@aandacht.net
We hopen je te zien tijdens één van onze dagen of retraites!



cartoon: Gerard van Halderen

'Als je eet, eet. Als je spreekt, spreek. Als je luistert, luister. Als dat niet lukt, glimlach.'


Congressisten op Soestdijk

In 1972 woonde Thây in Nederland een internationaal congres bij over de 'geweldloze verandering van de maatschappij'. Het presidium van het congres werd op 6 april door Koningin Juliana ontvangen. Vlnr: Thich Nhat Hanh, Kardinaal Alfrink, Koningin Juliana en aartsbisschop van Recife, Brazil, Dom Helder Camara.

Nieuw adres en verhuizing graag doorgeven aan:
Stichting Leven in Aandacht
p/a Trinidadstraat 2 • 1339MJ Almere • Nederland / Pays-Bas
administratie@aandacht.net

Leven in Aandacht

Wil je *De Klankschaal* thuis ontvangen? Zie het colofon p. 30